NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR

STEPHEN R. COVEY

7 Thói Quen tạo Gia Đình Hạnh Phúc

The 7 HABITS of HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES

First News


NHA XUAT BAN TRE

tập 1

7 Thói Quen Tạo Gia Đình Hạnh Phúc

Stephen R. Covey

THƯ NGỎ CỦA STEPHEN R. COVEY

Gửi quý độc giả,

Trong cả cuộc đời, tôi chưa bao giờ có niềm đam mê mãnh liệt nào bằng việc viết cuốn sách

này – bởi gia đình là điều tôi quan tâm nhất, và tôi hy vọng bạn cũng vậy.

Việc ứng dụng 7 Thói quen vào gia đình bạn là hoàn toàn tự nhiên. Vì trên thực tế, các thói quen thường được xây dựng từ trong chính gia đình. Bạn sẽ cảm nhận rõ điều này

khi đọc những câu chuyện kỳ diệu của những gia đình rất khác nhau chia sẻ về cách họ áp dụng 7 Thói quen và kết quả họ đã nhận được.

Tôi cũng chia sẻ kinh nghiệm của chính bản thân và gia đình tôi khi áp dụng 7 Thói quen. Mỗi gia đình mỗi hoàn cảnh riêng, dù vậy các

gia đình lại giống nhau ở khá nhiều khía cạnh. Chúng ta đều phải đối mặt trước nhiều vấn đề tương tự nhau, đối mặt với các thử thách mỗi ngày.

Tôi đã phân vân khi bắt tay vào viết cuốn sách này: đưa ra những câu chuyện, những sai lầm, những thành công

gia đình lại giống nhau ở khá nhiều khía cạnh. Chúng ta đều phải đối mặt trước nhiều vấn đề tương tự nhau, đối mặt với các thử thách mỗi ngày.

Tôi đã phân vân khi bắt tay vào viết cuốn sách này: đưa ra những câu chuyện, những sai lầm, những thành công

của gia đình tôi để chia sẻ với bạn đọc đến chừng mực nào là thích hợp nhất. Tôi không muốn tạo ra cảm giác là tôi đã có sẵn tất cả các câu trả lời. Nhưng tôi cũng không muốn hạn chế việc chia sẻ những điều mình tâm huyết, những sức mạnh lớn lao mà tôi đã học được từ 7

Thói quen. Đó là lý do mà tôi đề nghị vợ tôi, Sandra, và các con chia sẻ - cả điều tốt lẫn điều xấu.

Tôi nghĩ, bạn cũng mong muốn dành sự ưu tiên cho gia đình; do đó, tôi muốn chia sẻ với bạn những phương cách hữu ích để thực hiện trong một thế giới hỗn loạn,

biến đổi và bất lợi cho đời sống gia đình.

Cuối cùng, tôi hoàn toàn tin tưởng rằng gia đình là tế bào của xã hội và thành công lớn nhất của chúng ta là ở gia đình. Tôi cũng tin công việc quan trọng nhất mà chúng ta phải làm trong cuộc đời là ở trong mỗi gia đình chúng ta. Phu

nhân Tổng thống George Bush đã phát biểu rất ấn tượng trước các sinh viên tốt nghiệp của trường cao đẳng Wellesley: "Các bạn sẽ trở thành bác sĩ, luật sư, doanh nhân, nhưng trước tiên các bạn là những con người, và những mối quan hệ nhân sinh - như vợ chồng, con cái,

bạn bè - là những đầu tư quan trọng nhất mà các bạn sẽ phải thực hiện. Đến cuối cuộc đời, bạn sẽ không việc gì phải hối tiếc khi trượt một kỳ thi, thua một vụ kiện, hay không kết thúc hoàn hảo một thương vụ. Nhưng bạn sẽ hối tiếc về thời gian không dành đủ cho cha mẹ, vợ chồng, con

cái, bạn bè… Thành công của một xã hội không dựa trên những gì đang diễn ra trong Chính phủ mà dựa trên những gì đang xảy ra trong mỗi gia đình chúng ta”.

Tôi nghĩ, nếu toàn bộ xã hội chúng ta đều làm việc cần mẫn ở mọi lĩnh vực khác của cuộc sống nhưng không quan

tâm thích đáng đến gia đình, kết cục của chúng ta cũng sẽ giống như con tàu Titanic.

Trân trọng, Stephen R.Covey

LỜI MỞ ĐẦU CỦA SANDRA M. COVEY

Trong trận chung kết giải bóng rổ của cậu con trai, Joshua, tôi đến xem cùng với một bà mẹ cũng có con tham dự giải. Bà nói: "Tôi thật sự

ngạc nhiên khi thấy chồng bà có mặt ở đây trong hầu hết các trận đấu mà Joshua chơi. Tôi biết ông ấy rất bận – viết lách, tư vấn, công tác. Ông ấy đã sắp xếp thời gian cách nào vậy? Điều đầu tiên mà tôi nghĩ đến, chắc là ông ấy có một bà vợ tuyệt vời và một trợ lý đắc lực". Nhưng tôi

đã gạt điều đó sang một bên, và trả lời: “Bởi vì anh Stephen dành sự ưu tiên cho gia đình”.

Stephen từng nói với một nhóm doanh nhân giàu thế lực: “Nếu công ty của bạn đang trên đà phá sản, bạn sẽ phải làm bất kỳ điều gì để cứu lấy nó. Trước sau gì bạn cũng sẽ tìm ra. Hãy ứng

xử như thế đối với gia đình bạn".

Cả Stephen và tôi đều trải qua một tuổi thơ rất êm đềm, và chúng tôi muốn con cái mình cũng được hưởng điều đó. Cuộc sống của chúng tôi ngày xưa đơn giản hơn nhiều. Tôi vẫn còn nhớ những buổi tối mùa hè rất dài, khi tôi còn bé

lăng xăng cùng với đám bạn hàng xóm chơi ném lon, trốn tìm, chơi rồng rắn, đuổi bắt. Bố mẹ chúng tôi thường ngồi trên ghế ở sân cỏ hoặc ở hành lang quan sát chúng tôi, thăm hỏi và nói chuyện. Bố mẹ thường cùng nhau tay trong tay đến cửa hàng kem Fernwood và mua

một chiếc kem ốc quế to. Chúng tôi nằm trên bãi cỏ xanh, mát lạnh và ngắm những đám mây đang tạo đủ mọi hình thù trên bầu trời. Đôi khi chúng tôi nằm ngắm sao và ngủ thiếp đi dưới trời mùa hè. Đó là những hình ảnh còn lại trong tâm trí tôi, hình ảnh một gia đình bền chắc và

hạnh phúc.

Khi cưới nhau, Stephen và tôi thường thảo luận về mái ấm gia đình trong tương lai. Đứng trước một xã hội hiện đại ngày càng trở nên quay cuồng và phức tạp, chúng tôi nhận ra đời sống gia đình muốn được gọi là thành công, quả thật không dễ dàng

gì. Điều đó đòi hỏi sự hợp lực, tài năng, khát vọng, tầm nhìn và sự quyết tâm. Bạn cần dành thời gian, suy nghĩ, lập kế hoạch, và xác lập sự ưu tiên. Bạn phải sẵn sàng trả giá cho sự lựa chọn.

Thỉnh thoảng có người nói với tôi: "Này, cô có đến 9 đứa con.

Thật kỳ diệu. Cô chắc phải kiên nhẫn lắm?”. Tôi không thể hiểu được câu nói đó. Tại sao tôi phải kiên nhẫn khi có 9 đứa con? Tại sao tôi phải nổi cáu? Quản lý một gia đình lớn, thực sự là một nhiệm vụ đầy khó khăn. Tôi muốn cuộc sống của mình đơn giản, giống như trong ký ức

ấu thơ của mình, nhưng Stephen thường xuyên nhắc cuộc sống hiện đại phức tạp hơn, nhiều áp lực hơn. Thế giới đã thay đổi.

Mỗi khi phải đi xa, Stephen đều gọi điện về nhà để nói chuyện với từng đứa con, nắm bắt mọi chuyện. Stephen phải lên kế hoạch, để

không bỏ lỡ những dịp quan trọng như các buổi biểu diễn văn nghệ, thi đấu thể thao ở trường và các buổi lễ khai giảng của con cái. Khi về nhà, Stephen thực sự là người của gia đình. Anh là một phần cuộc sống của các con, gắn bó mật thiết đến mức bọn trẻ không có cảm giác là bố từng

đi công tác. Stephen là một người biết chăm chú lắng nghe, miệt mài học hỏi. Anh luôn đặt ra các câu hỏi khiến mọi người phải động não, để hy vọng được nhận những ý kiến khác với ý kiến của mình. Anh ấy đánh giá cao sự khác biệt đó. Tôi ngưỡng mộ Stephen vì lời nói luôn đi đôi với

việc làm. Điều này không dễ thực hiện. Anh không mưu mô, trái lại, có một sự khiêm tốn đặc biệt, dễ làm mềm lòng mọi người và lôi cuốn mọi người cùng làm theo.

Anh là một người nhiệt thành với lý tưởng. Sự nhiệt tình của anh tạo cảm hứng phấn chấn cho

tôi và con cái, cũng như những người mà anh từng giảng dạy; thúc đẩy chúng tôi không ngừng cải sửa bản thân mình ngày càng tốt hơn.

Khi chúng tôi cố gắng sống theo những gì mình tin tưởng, các con cũng thường đồng thuận với những giá trị của chúng tôi. Tình cảm và ý

định của chúng tôi là tốt, chúng tôi có tầm nhìn và có khát vọng, tuy nhiên cũng có những lúc chúng tôi rơi vào trạng thái thỏa hiệp. Chúng tôi thường xuyên đi lạc hướng, nhưng may thay, chúng tôi vẫn quay trở về đúng hướng.

Tôi vẫn nhớ kỷ niệm với đứa con gái đầu,

Cynthia, khi con bé 3 tuổi. Chúng tôi vừa mới chuyển vào ngôi nhà đầu tiên của mình – một căn hộ bé xíu nhưng còn mới, với ba phòng ngủ nối liền nhau. Tôi yêu thích việc trang trí nhà cửa, làm việc cật lực để khiến ngôi nhà trở nên đẹp đẽ, quyến rũ.

Câu lạc bộ văn

chương của tôi có một buổi gặp mặt tại nhà, tôi đã mất hàng giờ lau dọn nhà cửa để tất cả các phòng đều trông thật hoàn hảo. Tôi rất phấn khích giới thiệu với bạn bè ngôi nhà của mình, hy vọng họ sẽ ấn tượng. Tôi dỗ bé Cynthia ngủ thiếp đi, và dành sẵn một bất ngờ khi đưa mọi

người vào phòng của bé, lúc ấy mọi người sẽ để ý thấy căn phòng thật đáng yêu với nệm giường màu vàng sáng, hợp màu với rèm cửa, với những con thú bông đáng yêu đủ màu sắc mà tôi đã làm và treo trên tường.

Nhưng khi tôi mở cửa phòng, tôi bàng hoàng thấy con bé đã

chui ra khỏi giường, lôi tất cả đồ chơi ra khỏi tủ và bày bừa chúng khắp sàn nhà. Con bé cũng lôi tất cả quần áo, ném chúng khắp phòng. Chưa hết, bé Cynthia còn lôi cả đồ chơi xúc xắc, ô chữ và hộp bút sáp màu ra nghịch ngợm. Phòng của con bé thật khủng khiếp, trông cứ như vừa

có một cơn lốc cuốn. Con bé ngẩng lên cười một cách tinh quái và nói thật ngọt ngào: “Chào mẹ!”.

Tôi rất tức giận vì con bé không nghe lời tôi mà chui ra khỏi giường; tôi thất vọng vì phòng con bé thật lộn xộn, chẳng ai nhận ra căn phòng từng được

trang trí đáng yêu thế nào; tôi rất bực bội vì con bé đã đẩy tôi vào tình huống đáng xấu hổ này ngay trước mặt bạn bè mình.

Tôi la mắng, phát ngay vào mông con bé, rồi bắt nó lên giường, cảnh cáo không được bước xuống sàn. Môi bé run lên, mắt nó mọng

nước. Con bé bắt đầu khóc mà chẳng hiểu nó đã làm chuyện gì sai.

Tôi đóng cửa lại, ngay lập tức cảm thấy ân hận vì phản ứng thái quá của mình. Tôi thực sự thấy xấu hổ trước cách cư xử của mình, và chợt nhận ra chẳng qua là do sự tự phụ của tôi, chứ không phải do hành

động của con bé, đã khiến tôi thất vọng. Tôi tức giận bản thân mình vì đã cư xử thiếu chín chắn, nông cạn. Nhiều năm sau đó, tôi hỏi con bé có còn nhớ kỷ niệm đó không, và thật sự thấy nhẹ lòng khi con bé trả lời là không.

Những thử thách của cuộc đời giúp sàng lọc

chúng ta. Tình bạn đích thực sẽ tiếp thêm sức mạnh. Sống chân thành, chính trực và dũng cảm đối mặt với khó khăn sẽ giúp bạn trở thành người hữu dụng, tử tế.

Sau khi nuôi lớn 9 đứa trẻ, tôi mới bình tâm để nghĩ về tương lai. Rất nhiều lần tôi đã mất bình tĩnh, hiểu lầm, vội vàng

đánh giá trước khi suy nghĩ, không chịu lắng nghe và cư xử dại dột. Nhưng tôi đã cố gắng học hỏi từ chính những sai lầm. Tôi nhận lỗi, trưởng thành, thay đổi những giá trị của mình, không phản ứng thái quá, không đánh mắng lũ trẻ, học cách cười với chính bản thân mình, có

ít quy tắc hơn và tận hưởng cuộc sống nhiều hơn. Việc nuôi dạy con cái vất vả (cả vật chất lẫn tinh thần), vắt kiệt sức nhưng cũng nhờ vậy mà tôi trở nên hoàn thiện hơn. Bạn lăn vào giường ngủ, mệt mỏi rã rời, và tự nhủ với bản thân giống như Scarlett O' Hara: "Ngày mai lại là

một ngày mới”.

Trải qua tất cả những điều đó, tôi nhận ra việc làm cha làm mẹ về cơ bản là sự hy sinh. Tôi có một tấm biển treo trong bếp nhắc nhở: “Làm mẹ là không bao giờ được phép yếu đuối”. Cùng với đám trẻ, bạn cũng trải qua nhiều bài học và luyện tập, nào là nước

mắt giận dữ, nào là nụ cười âu yếm, đối mặt với nhiều biến chuyển trong tâm lý tuổi dậy thì, những cuộc cãi vã và trêu chọc lẫn nhau giữa bọn trẻ… Nhưng cuối cùng, bạn sẽ không còn nhớ những nỗi đau. Thay vào đó, bạn sẽ nhớ niềm vui của việc làm cha làm mẹ, niềm vui

của sự lo toan và hy sinh cho con cái. Bạn sẽ nhớ từng nét biểu cảm trên khuôn mặt con bạn qua mỗi năm – trông chúng đáng yêu đến thế nào trong bộ đầm hay trang phục đặc biệt mà thế hệ chúng ưa mặc. Bạn sẽ nhớ những khoảnh khắc tuyệt vời, những giây phút tĩnh lặng để ngắm

nhìn đứa trẻ mà bạn đang nuôi nấng ngày càng hoàn thiện.

Sau khi có đứa con thứ 7, Colleen, tôi đủ tự tin để biết cách nói "Không" với những điều không quan trọng. Khi ngồi ở ghế nghỉ, nhìn ra cửa sổ, tôi biết tận hưởng từng khoảnh khắc hạnh phúc chứ không

còn bận tâm lẽ ra tôi phải làm thế này thế khác. Tôi cảm thấy một sự bình ổn. Đó là những gì mà tôi cần.

Vì thế, tôi chỉ nhớ những khoảnh khắc đẹp.

Mỗi người chúng ta có cuộc sống gia đình không ai giống ai. Bạn và tôi, có thể chúng ta đã nhận ra: cuộc sống thời

nay không hề đơn giản. Xã hội không còn thuận lợi cho gia đình như trước đây. Cuộc sống với những tiến bộ công nghệ, nhanh hơn, tinh vi hơn, và cũng đáng sợ hơn.

Những nguyên lý và quy tắc được đưa ra trong cuốn sách này không phải do Stephen

phát minh ra. Anh ấy làm công việc quan sát, tập hợp, ghi lại theo một trình tự hữu ích. Đó là những quy tắc phổ biến mà trong thẳm sâu tâm hồn, bạn đã biết là đúng. Đó là lý do bạn cảm thấy những quy tắc thật quen thuộc. Bạn đã từng nhìn thấy trong cuộc sống của chính bạn, thậm chí bạn

còn thường xuyên sử dụng.

Tuy nhiên, điều có ích ở đây là cuốn sách giúp bạn có một nền tảng, có phương pháp suy nghĩ và nhìn nhận hoàn cảnh riêng của mình để tìm ra cách giải quyết. Đó là điểm bắt đầu, là cách để kiểm tra vị trí bạn đang đứng, nơi

bạn muốn đến và làm cách nào giúp bạn đi tới đích.

Một vài năm trước đây, Carol, một trong số bạn thân nhất của tôi, mắc bệnh ung thư. Sau vài tháng thực hiện xạ trị, hóa trị và phẫu thuật, cô ấy nhận ra cuộc sống của mình đang dần khép lại. Nhưng Carol không

bao giờ hỏi: "Tại sao lại là tôi?", không cảm thấy cay đắng hay tuyệt vọng. Cách nhìn nhận của Carol về cuộc sống thay đổi nhanh chóng. "Tôi không còn thời gian để quan tâm đến những điều vặt vãnh," cô ấy nói với tôi, "Tôi chú tâm vào những điều thực sự quan trọng đối với

mình”. Sự dũng cảm của cô ấy khiến tôi cảm động. Carol dành thời gian để đào sâu mối quan hệ với chồng, con cái và những người cô ấy yêu quý. Khát vọng lớn nhất của Carol là được làm, được cống hiến và bằng một cách nào đó, tạo ra một sự khác biệt. Cái chết của

cô ấy khiến tất cả chúng tôi, những người yêu mến cô ấy, muốn mình trở nên tốt đẹp và mạnh mẽ hơn: sẵn lòng để yêu thương, để quan tâm, để giúp đỡ mọi người. Carol đã "viết" bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cuộc đời mình trên giường bệnh. Bạn cũng có thể "viết" bản tuyên

ngôn nhiệm vụ của cuộc đời mình, ngay từ bây giờ.

Không ai có thể thực sự thấu hiểu hoàn cảnh của bạn – những khó khăn và thử thách mà bạn đang gặp phải, hay những lý tưởng bạn trông đợi. Bạn có thể rút tỉa từ cuốn sách này những gì bạn thấy phù

hợp với mình. Khi gặp được vài câu chuyện tương tự, bạn có thể dừng lại, nghiền ngẫm, quan sát cuộc đời, và từ đó phác ra viễn cảnh tương lai cho chính bạn.

Chúng tôi muốn mang hy vọng đến cho những ai đang áy náy vì đã mắc phải nhiều sai lầm, vì sự thờ ơ, vì đã

không ưu tiên gia đình và đang hứng chịu hậu quả của những điều đó. Bạn có thể giành lại đứa con mình đã đánh mất. Chẳng bao giờ là quá muộn. Đừng bao giờ bỏ cuộc và ngừng cố gắng.

Tôi tin cuốn sách này sẽ giúp bạn trở thành một tác nhân của sự thay đổi, trở thành

chứng nhân của những đổi thay trong chính hoàn cảnh của bạn.

Hy vọng những nỗ lực của bạn sẽ được đền đáp.

- Sandra Merrill Covey

Phải làm gì khi gia đình bạn đi chệch hướng đến 90%?

Các gia đình hạnh phúc, thậm chí là các gia đình rất hạnh phúc, đôi lúc cũng sống chệch hướng đến 90% thời

gian.

Nhưng điều quan trọng là họ biết mình đang đi đâu và hiểu rõ con đường đó như thế nào. Và họ luôn cố gắng quay trở về đúng hướng đã chọn.

Điều đó cũng giống như hành trình của một chuyến bay. Trước khi máy bay cất cánh, người

phi công phải nắm rõ lộ trình bay. Anh ta biết chính xác mình sẽ bay đi đâu và phải tuân theo lộ trình đã định. Nhưng trong suốt chuyến bay, hành trình đó có thể bị tác động bởi nhiều nhân tố như gió, mưa, sự nhiễu loạn không khí, tình trạng không lưu bất thường, các sơ suất của

con người và nhiều nhân tố khác nữa. Những nhân tố này khiến chiếc máy bay bị chệch hướng ít nhiều - thậm chí, có lúc chệch hướng đáng kể - so với lộ trình ban đầu, điều này xảy ra thường xuyên trong suốt chuyến bay.

Tuy nhiên ngoại trừ những trở ngại quá lớn,

nếu không thì máy bay vẫn bay đến đích an toàn.

Vậy điều này diễn ra như thế nào? Trong suốt chuyến bay, người phi công thường xuyên nhận được thông tin phản hồi từ các thiết bị theo dõi thời tiết, từ các đài kiểm soát không lưu và từ các máy bay khác, hay đôi

khi từ việc quan sát các vì sao. Dựa trên những thông tin phản hồi này, anh ta sẽ có những điều chỉnh cần thiết để giúp máy bay luôn quay trở về đúng với lộ trình được lập sẵn.

Vấn đề không phải nằm ở việc có đi chệch hướng hay không, mà chính là ở tầm nhìn, ở kế

hoạch và ở khả năng quay về đúng hướng.

Theo tôi, hành trình bay của chiếc phi cơ ấy chính là một phép ẩn dụ lý tưởng cho cuộc sống gia đình. Cũng giống như chuyến bay, đôi khi gia đình chúng ta cũng đi chệch hướng, thậm chí rơi vào tình trạng hỗn loạn. Việc có một

tầm nhìn, kế hoạch cũng như xác định rõ động lực chính là hy vọng để giúp gia đình quay lại đúng hướng.

Sean (con trai tôi):

Nhìn chung, cũng giống như bao gia đình khác, gia đình chúng tôi từng xảy ra khá nhiều mâu thuẫn. Chúng tôi thường ngồi lại để cùng

bàn bạc. Tôi tin rằng, chính việc biết nhận lỗi và khả năng tự nối lại các mối quan hệ của từng thành viên đã giúp cho quan hệ gia đình chúng tôi luôn gắn bó.

Chẳng hạn, trong những chuyến đi chơi của gia đình, bố luôn là người lên kế hoạch cho cả nhà như phải thức dậy

lúc 5 giờ, ăn sáng và khởi hành lúc 8 giờ. Tuy nhiên vấn đề đã nảy sinh khi buổi sáng hôm đó, chúng tôi ngủ vùi và không ai muốn thức dậy để giúp bố chuẩn bị. Điều đó khiến bố nổi nóng. 12 tiếng đồng hồ sau, chúng tôi mới bắt đầu lên đường và không ai dám trò chuyện với bố

vì lúc ấy ông đang rất giận.

Nhưng điều khiến tôi nhớ nhất là chính bố, chứ không ai khác, là người đầu tiên đã nói lời xin lỗi. Luôn luôn như vậy. Điều đó khiến chúng tôi rất xấu hổ, vì trong thâm tâm chúng tôi biết rằng mình chính là "thủ phạm" khiến ông

phải tức giận.

Nghĩ lại, tôi thấy rằng điểm độc đáo của gia đình tôi là cả bố và mẹ đều luôn biết nghĩ lại, sẵn sàng suy đi tính lại, ngay cả khi chúng tôi phạm lỗi, ngay cả khi một số kế hoạch và công việc đem ra bàn trong buổi họp gia đình chẳng may bị bế tắc.

Như bạn đã thấy, gia đình chúng tôi không phải là một ngoại lệ và tôi cũng không phải là một ngoại lệ. Tôi muốn nhấn mạnh một điều: cho dù Bí quyết ở đây là phải có một đích đến rõ ràng, một lộ trình cụ thể và một chiếc la bàn để định hướng.

bạn đang phải cùng

lúc đứng trước rất nhiều khó khăn, thử thách và cả thất bại, bạn cứ vững tin tiến về phía trước. Bí quyết ở đây là phải có một đích đến rõ ràng, một lộ trình cụ thể và một chiếc la bàn để định hướng.

Hình ảnh ẩn dụ của chiếc máy bay sẽ được đề cập xuyên suốt nội

dung cuốn sách nhằm khơi dậy niềm hy vọng và nguồn cảm hứng cho việc xây dựng hạnh phúc gia đình.

Ba mục tiêu Mong muốn của tôi khi viết cuốn sách này là giúp bạn, trước hết và trên hết, luôn nuôi dưỡng một niềm hy vọng. Bên cạnh đó, những điều tôi

trình bày trong cuốn sách này sẽ giúp bạn tạo dựng "cỗ xe tam mã" giúp bản thân và gia đình luôn đi đúng hướng. Đó là: một đích đến rõ ràng, một lộ trình cụ thể và một chiếc la bàn định hướng.

1. Xác định rõ đích đến Tôi biết rằng mỗi người tìm đến cuốn sách

này có một hoàn cảnh gia đình riêng và có những mong muốn riêng.

Có thể bạn đang vật lộn để duy trì hay cố gắng xây dựng lại cuộc hôn nhân của mình; hoặc bạn đã có một cuộc hôn nhân khởi đầu tốt đẹp nhưng bạn còn muốn nhiều hơn thế nữa - một

cuộc hôn nhân làm bạn thực sự thỏa mãn và hài lòng. Có thể bạn đang phải một mình nuôi dạy con và cảm thấy quá mệt mỏi trước vô số đòi hỏi, áp lực đang đè nặng lên bạn không chút xót thương. Có thể bạn đang phải vất vả với một đứa con ương ngạnh, hư hỏng đang giao du với

bọn côn đồ, thậm chí còn dính vào ma túy hay một tệ nạn xã hội nào đấy. Bạn có thể đang phải tìm cách hòa hợp giữa hai gia đình “xung khắc”.

Có thể bạn muốn con cái mình tự giác thực hiện đầy đủ mọi trách nhiệm cũng như làm tất cả bài tập về nhà mà

không cần phải nhắc nhở. Hoặc bạn cảm thấy gần như không thể làm tốt nhiều vai trò cùng một lúc (mà nhiều khi những vai trò ấy lại xung đột với nhau), đó là làm bố, làm mẹ, làm trọng tài phân xử và làm một người bạn. Có thể bạn đang băn khoăn không biết là nên nghiêm khắc

hay dễ dãi với con cái, không biết làm thế nào để gia đình đi vào khuôn khổ.

Có thể bạn đang phải cố gắng để Tầm nhìn về tương lai quan trọng hơn những khó khăn hiện tại.

kiếm tiền trang trải cuộc sống, phải lấy khoản nọ bù cho khoản kia. Những lo lắng về

kinh tế có thể đã chiếm hết tâm trí và thời gian khiến bạn không còn đủ sức để giải quyết các mối quan hệ trong gia đình nữa. Có thể bạn đang phải tối mắt tối mũi trong hàng núi công việc đến mức bạn không còn thời gian, và càng ngày càng trở nên xa cách các thành viên

trong gia đình. Thế nên ý niệm về một gia đình hạnh phúc đối với bạn dường như vượt xa khỏi tầm tay!

Có thể cảm xúc và thái độ giữa các thành viên trong gia đình bạn đang rất căng thẳng, mọi người thường xuyên cãi vã, bất đồng với nhau, thậm chí còn la hét, bực

bội, cằn nhằn, soi mói, giễu cợt, đổ lỗi, phê bình, đùn đẩy công việc, vu khống, phớt lờ, im lặng... Có thể những đứa con của bạn đã lớn và chúng chẳng buồn về nhà, không còn thân thiết với gia đình nữa. Có thể những cảm xúc trong hôn nhân đã mất, hoặc đang dần mất đi

khiến bạn cảm thấy trống rỗng và cô đơn. Bạn đã cố gắng hết sức để làm cho mọi việc có thể trở nên tốt đẹp, nhưng dường như "đâu vẫn hoàn đấy", mọi việc không hề lay chuyển. Bạn kiệt sức, cảm thấy những việc mình làm đều vô nghĩa.

Có thể bạn đang giữ

vai trò của một người ông, người bà, dù rất muốn quan tâm giúp đỡ nhưng không biết giúp thế nào để mọi việc hanh thông. Có thể quan hệ của bạn với con rể và con dâu đang trở nên nhạt nhẽo, "bằng mặt chứ không bằng lòng", và những cuộc chiến tranh lạnh chờ có dịp là

bùng phát. Có thể bạn là nạn nhân của tệ lạm dụng trong suốt nhiều năm - khi bạn còn nhỏ hay khi đã kết hôn - và nay bạn mong muốn thoát khỏi cái vòng luẩn quẩn đó nhưng lại không biết làm thế nào, không có một khuôn mẫu nào cho bạn noi theo, để rồi bạn đành quay trở lại

tình trạng ban đầu. Có thể vợ chồng bạn khao khát một đứa con nhưng lại không thể, và bạn cảm thấy sự ngọt ngào trong cuộc sống hôn nhân của mình đang nhạt dần.

Có thể cùng một lúc bạn phải đối mặt với nhiều khó khăn kể trên, và bạn cảm thấy mình

không còn mảy may hy vọng. Nhưng cho dù bạn rơi vào hoàn cảnh nào đi nữa, điều quan trọng là đừng so sánh gia đình mình với các gia đình khác!

Không ai hiểu được hết hoàn cảnh thực tế của bạn để có thể cho bạn một lời khuyên thật sự hữu ích. Cũng vậy,

bạn không bao giờ hiểu được cặn kẽ hoàn cảnh thực tế của người khác. Chúng ta thường có xu hướng áp đặt hoàn cảnh của mình lên người khác, để đưa ra những lời khuyên mà mình cho là đúng. Nhưng những gì chúng ta nhìn thấy bề ngoài mới chỉ là phần nổi của tảng băng. Khi

nhìn vào cuộc sống gia đình của người khác, bạn chắt lưỡi khen hoàn hảo, trong khi lại chép miệng than gia đình mình đang rạn nứt, có nguy cơ đổ vỡ. Tuy nhiên, bạn nên nhớ: bất cứ gia đình nào cũng đều có những khó khăn riêng, những vấn đề riêng!

Thật tuyệt vời để biết rằng: những khó khăn hiện tại sẽ không còn quá quan trọng nếu bạn có được một tầm nhìn về tương lai. Có nghĩa là nếu nhìn về tương lai bằng một viễn cảnh tốt đẹp, bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ hơn, bất kể sự tồn tại của những cảm xúc tiêu cực bấy lâu

nay hay hoàn cảnh khó khăn đang còn đó trong thực tại.

Tôi muốn chia sẻ với bạn cách thức các gia đình trên khắp thế giới đã xây dựng tầm nhìn và những giá trị chung cho mọi thành viên trong gia đình, thông qua việc đề ra "bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình".

Tôi sẽ hướng dẫn bạn cách tạo dựng một "bản tuyên ngôn" như vậy nhằm đoàn kết và phát huy sức mạnh của gia đình mình. Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình sẽ giúp các thành viên trong gia đình bạn có "đích đến" thống nhất, và những giá trị ẩn chứa trong đó sẽ là kim

chỉ nam cho gia đình bạn.

Để xây dựng một gia đình như mong muốn, mọi thành viên trong gia đình đều phải tham gia. Mọi người đều phải góp phần hình thành tầm nhìn ấy, hay ít nhất là phải hiểu và quyết tâm hướng đến. Lý do rất đơn giản. Bạn đã bao giờ

chơi trò ghép hình hoặc xem người khác chơi chưa? Trong trò chơi này, phải chăng việc người chơi hình dung được bức tranh hoàn chỉnh là rất quan trọng? Và việc tất cả những người cùng chơi có chung hình dung về bức tranh hoàn chỉnh cũng quan trọng không kém?

Nếu không có chung cách nhìn nhận, mọi người sẽ dựa trên những tiêu chuẩn khác nhau khi đưa ra quyết định của mình, để rồi kết quả chỉ là một mớ lộn xộn.

Vấn đề ở đây là phải xây dựng một tầm nhìn chung cho mọi thành viên trong gia đình. Khi đã có một đích đến rõ

ràng, bạn dễ dàng quay trở lại đúng hướng để có thể tuân thủ lộ trình bay. Thực ra, toàn bộ lộ trình gắn chặt với mục tiêu nhắm đến, không thể tách rời. Lộ trình quan trọng không kém so với đích đến.

2. Vạch ra một lộ trình cụ thể Bạn cần có một lộ trình cụ thể dựa

trên một số nguyên tắc nhất định để đi đến đích cuối cùng. Để minh họa cho điều này, tôi sẽ kể cho các bạn một câu chuyện.

Một người bạn thân chia sẻ với tôi những lo lắng về cậu con trai - mà theo anh ấy miêu tả là "hỗn xược", "bất trị" và "vô ơn bạc nghĩa".

- Stephen, tôi không biết phải làm gì nữa đây! Tình hình căng thẳng đến mức nếu tôi bước vào phòng định xem ti-vi cùng thằng con trai thì ngay lập tức, nó sẽ tắt ti-vi và bỏ ra ngoài. Tôi đã cố gắng hết sức để gần gũi nó nhưng không thể.

Vào thời gian đó, tôi đang giảng cho một vài

lớp về những vấn đề liên quan đến 7 Thói quen - mà tôi sẽ bàn đến trong cuốn sách này - nên tôi đã nêu lên đề nghị:

- Tại sao anh không tới lớp học của tôi bây giờ nhỉ, chúng tôi đang thảo luận về Thói quen thứ 5 – hãy lắng nghe và hiểu người khác trước khi muốn người khác

hiểu mình. Tôi đoán rằng con trai anh đang cảm thấy anh không hiểu nó.

- Tôi hiểu con tôi mà. - Anh bạn tôi nói. - Thậm chí tôi còn biết trước nó sẽ gặp phải chuyện gì nếu không nghe lời tôi.

- Hãy coi như anh chưa hiểu gì về con trai

mình cả. Hãy thử lắng nghe mà không đánh giá hay phán xét gì hết. Anh đến lớp nhé, để tìm hiểu cách lắng nghe với sự tôn trọng.

Và anh bạn tôi đã đến dự lớp học. Nhưng anh ấy chủ quan đến mức cho rằng chỉ cần sau một buổi học là quá đủ để thông hiểu mọi

việc. Anh ấy tới gặp cậu con trai và bảo: “Lâu nay con cho rằng bố không hiểu con, bây giờ bố muốn nghe con nói. Nào, nói đi”. Cậu con trai đáp lại: “Bố chưa bao giờ hiểu con cả, chưa bao giờ…”. Rồi cậu bỏ ra ngoài.

Ngày hôm sau, anh bạn đến gặp tôi, nói:

- Stephen à, biện pháp của anh không hiệu quả. Tôi đã cố hết sức nhưng nó vẫn bất hợp tác! Tôi chỉ muốn nói thẳng vào mặt nó, "Ngốc ạ! Chả lẽ con không nhận ra những gì bố đã và đang cố gắng làm là vì con sao?". Tôi không biết liệu còn chút hy vọng nào nữa không?

Tôi đáp:

- Cậu bé chỉ đang muốn kiểm tra sự chân thành của anh mà thôi. Và nó đã tìm thấy điều gì? Nó thấy rằng anh không thực sự muốn hiểu mà chỉ muốn áp đặt.

- Chẳng qua là nó quá ngạo mạn. Nó thừa biết hành động của nó

đang làm mọi thứ rối tung cả lên.

Tôi nói:

- Hãy nhìn lại bản thân mình xem. Anh đang tức giận vì nghĩ rằng mình gặp thất bại. Anh chỉ cần ra vẻ đang cố gắng lắng nghe là có thể khiến con trai mình mở lòng được sao? Nó không biết thực sự anh

đang nghĩ gì hay sao? Anh cần phải cố gắng nhiều hơn nữa để thay đổi suy nghĩ và cảm xúc của anh. Dần dần anh sẽ học được cách yêu thương vô điều kiện, yêu con theo đúng bản chất của nó, chứ không phải yêu vì nó cư xử theo cách mà anh muốn. Anh phải học cách lắng nghe,

nếu cần, hãy xin lỗi cho những lời phán xét hay những sai lầm trước đây của anh.

Anh ấy đã hiểu ra: hành động vừa qua của anh, kỳ thực, chỉ làm ra vẻ là muốn hiểu con, chứ anh chưa học được cách lắng nghe thật chân thành và kiên nhẫn, bất kể kết quả như thế nào.

Vì thế anh ấy quay lại lớp học, thay đổi suy nghĩ và động lực của mình, bằng một thái độ mềm mỏng, tế nhị và cởi mở hơn.

Cuối cùng anh ấy nói:

- Tôi đã sẵn sàng. Tôi sẽ thử lại một lần nữa.

Tôi nhắc:

- Cậu bé sẽ kiểm tra sự chân thành của anh đấy.

- Có lẽ nó sẽ từ chối bất cứ đề nghị nào của tôi. Nhưng tôi vẫn sẽ trò chuyện cùng nó, vì tôi tin thằng bé xứng đáng nhận được sự quan tâm.

Tối hôm đó, bạn tôi đã ngồi xuống bên cạnh cậu con trai, tâm sự: “Bố

biết con vẫn nghĩ là bố không hề hiểu con, nhưng bố mong con tin rằng bố đang và sẽ cố gắng không ngừng để hiểu được con”.

Một lần nữa, cậu bé lạnh nhạt đáp “Bố chưa bao giờ hiểu con cả”. Nó đứng dậy, bỏ đi. Nhưng ngay khi nó vừa bước đến cửa thì bạn tôi cất

tiếng: “Trước khi con đi, bố muốn xin lỗi con vì đã làm con phải xấu hổ trước mặt bạn bè tối hôm trước”.

Cậu bé quay lại, nói: “Bố không biết là con đã xấu hổ thế nào đâu”. Mắt cậu bé ngân ngấn nước.

Sau lần nói chuyện đó, anh ấy nói với tôi:

- Stephen, những lời hướng dẫn và động viên của anh thực sự đã tác động đến tôi vào khoảnh khắc tôi thấy con trai mình khóc. Tôi không ngờ điều đó lại quan trọng với nó đến như vậy, không ngờ nó đã bị tổn thương đến thế. Lần đầu tiên, tôi thực sự muốn lắng nghe.

Vậy là anh bạn tôi đã tạo được cầu nối với con. Cậu bé dần cởi mở hơn. Họ nói chuyện đến nửa đêm, khi vợ anh ấy bước vào nhắc nhở hai bố con rằng đã đến giờ đi ngủ thì cậu bé nói: “Con với bố muốn nói chuyện thêm một chút nữa, đúng không bố?”. Và họ tiếp tục trò

chuyện cho tới tận sáng.

Hôm sau, khi gặp tôi trong sảnh của tòa nhà văn phòng nơi tôi làm việc, anh ấy vừa khóc vừa nói:

- Stephen, tôi đã tìm lại được con trai mình.

Bạn tôi khám phá rằng có những nguyên tắc cơ bản điều chỉnh các mối quan hệ của con

người, và việc tuân theo những nguyên tắc này là điều thiết yếu nếu thực sự muốn có một gia đình hạnh phúc. Bạn tôi đã quyết định tuân theo nguyên tắc “biết tôn trọng”– cố gắng lắng nghe và thấu hiểu người đối thoại – nhờ vậy đã xoay chuyển được tình hình. Điều này cũng

tương tự khi bạn thay đổi một nguyên tố trong công thức hóa học, kéo theo sự thay đổi của cả một công thức.

Vận dụng nguyên tắc biết tôn trọng, thật sự lắng nghe và đồng cảm với mọi người là một thói quen rất hữu ích cho tất cả mọi người bất kể họ thuộc tầng lớp nào.

Không có người nào thành công trong cuộc sống mà lại không biết tôn trọng, lắng nghe và thấu hiểu người khác.

7 Thói quen trong cuốn sách này dựa trên những nguyên tắc có thể áp dụng mọi lúc, mọi nơi và không thể phủ nhận trong mối quan hệ giữa người với người -

giống như định luật vạn vật hấp dẫn trong thế giới vật chất. Những nguyên tắc này điều chỉnh mọi khía cạnh của cuộc sống, trở thành một phần tất yếu trong sự thành công của mỗi cá nhân, gia đình và cộng đồng. 7 Thói quen này không thuộc về kỹ xảo, không phải là Có những

nguyên tắc cơ bản điều chỉnh các mối quan hệ của con người, và việc tuân theo những nguyên tắc này là điều thiết yếu nếu muốn có một gia đình hạnh phúc.

những giải pháp tạm thời, lại càng không phải là danh sách những việc cần làm. Đây là những thói quen – gồm nếp

nghĩ (tư duy), nếp làm (hành động) đã được sử dụng lâu ngày - mà bất cứ gia đình hạnh phúc nào cũng có.

Nếu vi phạm những nguyên tắc ấy thì chắc chắn cuộc sống gia đình cũng như các mối quan hệ khác sẽ thất bại. Trong cuốn tiểu thuyết Anna Karenina, Leo

Tolstoy đã phát hiện: "Mọi gia đình hạnh phúc đều giống nhau, nhưng những gia đình bất hạnh thì rơi vào nhiều trạng huống khác nhau". Những gia đình hạnh phúc luôn có những đặc điểm giống nhau nhất định, cho dù gia đình đó có cả bố và mẹ hay chỉ có một trong hai, cho dù

có 10 con hay không có con, cho dù đã từng xảy ra nạn lạm dụng, bị bỏ bê hay tràn ngập tình yêu và sự tin tưởng. Những đặc điểm đó được gói gọn trong 7 Thói quen.

Một nguyên tắc nữa mà anh bạn tôi học được từ tình huống nêu trên: sự thay đổi chỉ thật sự và

lâu dài khi diễn ra từ bên trong. Nói cách khác, thay vì cố gắng thay đổi hoàn cảnh hay thay đổi con trai mình thì anh ấy quyết định thay đổi chính mình. Từ việc thay đổi chính bản thân, anh ấy đã tạo được những thay đổi trong hoàn cảnh và con trai mình.

Cách tiếp cận từ bên

trong là trọng tâm của 7 Thói quen. Nếu thường xuyên áp dụng các nguyên tắc trong những thói quen này, bạn có thể thay đổi các mối quan hệ và hoàn cảnh theo hướng tích cực. Bạn cũng có thể trở thành tác nhân của sự thay đổi. Ngoài ra, nếu so với việc chỉ chú trọng đến hành vi thì

việc chú trọng vào những nguyên tắc ấy sẽ tác động đến hành vi một cách sâu sắc hơn. Bởi vì những nguyên tắc ấy đã có sẵn, nằm sâu trong mỗi con người, khi hiểu rõ chúng thì cũng đồng thời hiểu rõ bản thân và khả năng của mình, từ đó phát huy tiềm năng một cách hiệu

quả nhất.

Ngày nay cách tiếp cận từ bên Bây giờ mọi thứ đã thay đổi. Nếu chỉ "thuận theo tự nhiên", gia đình sẽ dễ dàng tan vỡ.

trong có ý nghĩa hết sức quan trọng. Trước đây việc xây dựng gia đình từ bên ngoài rất dễ dàng, bởi xã hội lúc đó

là một khối liên kết chặt chẽ và là một nguồn lực cho gia đình. Con người được bao bọc xung quanh bởi những mô hình, những khuôn mẫu, những hỗ trợ từ các phương tiện truyền thông, những phép tắc để duy trì hôn nhân và xây dựng gia đình. Ngay cả khi có các vấn đề nảy

sinh trong gia đình, những yếu tố bên ngoài vừa nêu trở thành “chỗ dựa” giúp duy trì cuộc sống hôn nhân và gia đình. Do đó bạn có thể xây dựng gia đình từ bên ngoài, để thành công thì chỉ cần thuận theo tự nhiên.

Nhưng bây giờ mọi thứ đã thay đổi. Nếu chỉ

“thuận theo tự nhiên”, gia đình sẽ dễ dàng tan vỡ.

Mặc dù chúng ta thường được khuyến khích hãy quay trở về với những “giá trị gia đình”, nhưng với một xã hội rộng lớn hơn trong vòng 30 đến 50 năm qua, xu thế đã thay đổi một cách cơ bản - từ ủng

hộ chuyển sang chống lại mô thức gia đình. Chúng ta đang cố gắng vượt qua tình trạng hỗn loạn và thiếu gắn bó trong gia đình, những sóng gió đó có thể cuốn các gia đình đi chệch hướng.

Tại một cuộc hội thảo về gia đình gần đây, một quan chức chính

phủ đã chia sẻ một câu chuyện đáng buồn như sau:

Mới đây, tôi có dịp nói chuyện với một người đàn ông mà theo tôi thì đó là một người bố rất tốt. Ông ấy kể: Có một dạo, cậu con trai bảy tuổi của ông có vấn đề gì đó khiến nó xao lòng mãi. Cậu bé thổ

lộ:“Bố ơi, con không thể nào không nghĩ về chuyện đó được…”. Ông bố đoán có thể đó là một cơn ác mộng hoặc một bộ phim kinh dị mà cậu bé từng xem.

Nhưng không phải, sau nhiều lần thuyết phục và dỗ dành, cậu bé tiết lộ là cậu xem rất nhiều hình ảnh khiêu

dâm thô tục, kinh khiếp. Ông bố hỏi: “Sao con có được chúng?”. Cậu bé khai ra tên của đứa trẻ 9 tuổi bên hàng xóm thường xem hình sex trên máy vi tính. “Con đã xem bao nhiêu lần rồi?”, “Rất nhiều lần rồi, bố ạ”.

Ông bố vội vàng đi gặp bố mẹ của đứa trẻ

hàng xóm. Họ thực sự bị choáng váng, cảm thấy tồi tệ khi hay tin đầu óc còn non nớt của bọn trẻ bị vấy bẩn. Họ cật vấn đến mức cậu bé bật khóc và nói: “Con biết làm vậy là không tốt nhưng con không thể không xem”.

Tất nhiên họ nghi ngờ có một người lớn

nào đó có liên quan đến chuyện này. Nhưng không phải, nguyên do là một cậu học sinh lớp 6 ở trường đã cho cậu bé địa chỉ website này và bảo rằng “Xem đi, hay lắm”. Thế là cái trang web đó lan truyền khắp các nhà xung quanh như một dịch bệnh.

Ông bố cho biết đã

khuyến khích con trai mình học sử dụng máy tính. Nhưng bọn trẻ đặt máy ở gầm cầu thang, luôn đóng kín cửa. Chúng đã vô tình biến căn phòng đó thành một cửa hàng khiêu dâm.

Tại sao điều này lại có thể xảy ra? Vì chúng ta đang sống trong một xã hội mà công nghệ có

thể biến những đứa trẻ - không hề có một chút hiểu biết hay kinh nghiệm - trở thành nạn nhân của những văn hóa phẩm độc hại đến mức gây nghiện.

Trong suốt 30 năm qua, mô thức gia đình đã có những thay đổi đáng kể. Hãy xem những thống kê dưới đây:

- Tỷ lệ sinh con ngoài giá thú tăng hơn 400%.
- Tỷ lệ gia đình chỉ có bố hoặc mẹ tăng hơn 3 lần.
- Tỷ lệ ly hôn tăng gấp đôi. Nhiều người dự đoán khoảng một nửa những cuộc hôn nhân mới sẽ đi tới ly dị.
- Số vụ thiếu niên tự

sát tăng khoảng 300%.

• Điểm kiểm tra năng lực học tập của tất cả sinh viên giảm 73 điểm.

• Vấn đề sức khỏe hàng đầu của phụ nữ châu Mỹ là bạo hành gia đình. Mỗi năm có khoảng 4 triệu phụ nữ bị chồng đánh đập.

• ¼ thanh thiếu niên mắc các bệnh lây qua

đường tình dục trước khi tốt nghiệp phổ thông.

Những hành vi bị kỷ luật nặng nhất trong các trường công lập đã thay đổi: năm 1940 đó là hành vi nhai kẹo cao su, chạy nhảy trong hành lang; đến năm 1990 chuyển thành hành vi mang thai ở tuổi thiếu niên, cưỡng hiếp và

hành hung.

Đáng chú ý nhất là tỷ lệ gia đình có cha hoặc mẹ ở nhà trong ngày với con cái đã giảm từ 66,7% xuống còn 16,9%. Trung bình một đứa trẻ dành 7 tiếng mỗi ngày để xem ti-vi và chỉ có 5 phút ở bên bố mình!

Những hành vi bị kỷ

luật nặng nhất (theo nhận xét của các giáo viên ở trường công lập) Năm 1940 Phát ngôn bừa bãi Nhai kẹo cao su Làm ồn Chạy trong hành lang Không xếp hàng Trang phục không đúng quy cách Xả rác bừa bãi Năm 1990 Nghiện ma túy Nghiện rượu Có thai Tự sát Cưỡng hiếp Trộm

cướp Hành hung Theo nhà sử học lỗi lạc Arnold Toynbee, lịch sử có thể được tổng kết chỉ trong một câu, “Bắt chước sự thành công sẽ dẫn đến thất bại”. Được gọi là thành công khi những phấn đấu tương xứng với thử thách, nhưng khi thử thách thay đổi thì những phấn đấu

trước kia không còn ý nghĩa nữa. Một hành động có thể đưa tới thành công trong trường hợp này nhưng chưa chắc đã đưa đến thành công trong trường hợp khác. Khi có một thử thách đến với bạn, bạn phản ứng lại. Nếu phản ứng đó phù hợp, bạn sẽ thành công. Nhưng khi

thử thách đã thay đổi mà bạn vẫn tiếp tục sử dụng cách phản ứng cũ, bạn sẽ thất bại. Vì phản ứng cũ đã không còn phù hợp với những thử thách mới.

Những thử thách đã thay đổi và chúng ta cần có cách giải quyết khác hợp lý hơn.

Nếu chỉ khao khát

một gia đình hạnh phúc là chưa đủ. Có những ý tưởng hay vẫn chưa đủ. Chúng ta cần có cách tư duy và các kỹ năng mới. Bởi vì các thử thách trở nên khó khăn hơn, buộc chúng ta phải tìm ra giải pháp hiệu quả hơn.

7 Thói quen đại diện cho hệ tư duy và kỹ năng đó. Thông qua

cuốn sách này, tôi sẽ chỉ ra rằng – ngay cả khi lâm vào hoàn cảnh khó khăn nhất - rất nhiều gia đình đã vận dụng những nguyên tắc trong 7 Thói quen để không bị chệch hướng.

Hàng tuần bạn hãy dành một khoảng thời gian nhất định cho gia đình, trừ khi có chuyện

khẩn cấp hay những việc không lường trước được để mọi người cùng nhau lên kế hoạch, trò chuyện, trao đổi, bảo ban và vui vẻ bên nhau. Đó là yếu tố hữu ích giúp bạn và gia đình đi đúng hướng. Bên cạnh đó, bạn cũng nên dành thời gian trò chuyện thân mật với từng thành viên trong

gia đình. Nếu bạn làm được hai điều này, tôi đoan chắc chất lượng cuộc sống gia đình bạn sẽ cải thiện đáng kể.

Nhưng tại sao phải đặt ra hai nhiệm vụ này? Tại sao cần dành khoảng thời gian nhất định cho gia đình? Tại sao cần phải trò chuyện thân mật với từng thành viên

trong gia đình? Bởi vì Tại sao cần dành khoảng thời gian nhất định cho gia đình? Tại sao cần trò chuyện thân mật với từng thành viên trong gia đình? Vì nếu không có những khuôn mẫu hay mô hình mới phù hợp, gia đình sẽ đi sai hướng.

thế giới đang thay

đổi ngày càng nhanh chóng và sâu sắc. Nếu không có những khuôn mẫu hay mô hình mới phù hợp, gia đình sẽ đi sai hướng.

Alfred North Whitehead từng nói: Thói quen vận dụng linh hoạt những nguyên tắc mà mình hiểu rõ là cốt lõi của sự thông tuệ. Bạn

không cần phải học hàng trăm nguyên tắc mới, không cần phải thường xuyên tìm kiếm các kỹ năng tốt hơn. Những gì bạn cần là một vài nguyên tắc nền tảng để có thể áp dụng trong bất cứ trường hợp nào.

7 Thói quen sẽ tạo nên nền tảng ấy. Sức mạnh lớn nhất của 7

Thói quen không phải nằm ở một thói quen đơn lẻ nào mà nằm ở sự kết hợp giữa chúng. Với những nguyên tắc này, bạn có thể nhận ra và giải quyết bất cứ chuyện gì xảy ra trong gia đình mình để từ đó cân nhắc phải làm gì để sửa chữa, cải thiện tình hình. Hàng triệu người đã vận dụng

7 Thói quen này có thể chứng minh cho điều đó. Những thói quen sẽ không "cầm tay chỉ việc" phải làm thế này thế kia, mà chúng sẽ định hình trong bạn một hướng suy nghĩ, từ đó bạn sẽ biết điều cần phải làm và khi nào nên làm việc đó. Để có được thói quen này, bạn cần xây

dựng và rèn luyện các kỹ năng.

Một gia đình đã nói với tôi: "Đôi khi chúng tôi thấy việc tuân theo những nguyên tắc này rất khó. Nhưng nếu không tuân theo thì còn khó hơn rất nhiều". Gieo nhân nào, gặt quả ấy, những hành động không tuân theo nguyên tắc sẽ

gây ra nhiều hậu quả đáng tiếc.

Do đó, mục tiêu thứ hai khi tôi viết cuốn sách này là nhấn mạnh một sự thật: bất kể bạn đang trong tình trạng nào, 7 Thói quen cũng sẽ là một công cụ hữu dụng giúp bạn xem xét tình hình rõ hơn và làm nên sự thay đổi tích cực từ

bên trong.

3. Sở hữu một chiếc la bàn Nền tảng của 7 Thói quen khẳng định: bạn là động lực sáng tạo cho chính cuộc đời mình, và qua đó cũng là động lực sáng tạo cho cuộc sống gia đình bạn. Vì thế mục đích thứ ba của cuốn sách là giúp bạn nhận ra và phát triển

4 kỹ năng khiến bạn trở thành tác nhân thay đổi cuộc sống. Những kỹ năng này chính là chiếc la bàn, hay là một hệ quy chiếu bên trong, giúp gia đình bạn đi đúng hướng để tới đích. Chúng giúp bạn sắp xếp cuộc sống ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn, đồng thời tiếp

thêm sức mạnh để bạn quyết tâm làm bất cứ điều gì phù hợp và hữu ích cho mình.

Tuyệt vời hơn nữa, cuốn sách này còn giúp bạn không phải phụ thuộc vào tôi hay bất cứ nhà tư vấn nào khác, mà bạn sẽ được giúp để tự tìm hiểu vấn đề, tự tìm kiếm những trợ giúp

khác nếu thấy cần thiết.

Một lần nữa, xin bạn lưu ý, không ai hiểu hoàn cảnh gia đình bạn bằng chính bạn. Bạn đang ở trong buồng lái. Chính bạn là người cần biết cách vượt qua các sóng gió đang cuốn gia đình mình đi chệch hướng. Cũng chính bạn là người duy nhất đủ khả

năng để biết cần làm gì cho gia đình mình.

Kỹ năng và sự rèn luyện có tác dụng trong một số trường hợp. Không chỉ vậy, bạn cần đến một cách tiếp cận có hiệu quả hơn, tiếp cho bạn sức mạnh để áp dụng các nguyên tắc vào hoàn cảnh của mình.

Kỹ năng và sự rèn

luyện có tác dụng trong một số trường hợp.

Không chỉ vậy, bạn cần đến một cách tiếp cận có hiệu quả hơn, tiếp cho bạn sức mạnh để áp dụng các nguyên tắc vào hoàn cảnh của mình.

Có một câu ngạn ngữ phương Đông: "Nếu bạn cho ai đó một con cá, bạn chỉ có thể giúp

người đó sống thêm một ngày. Nếu bạn dạy cách bắt cá, bạn đã giúp người đó sống cả đời”. Cuốn sách này không cung cấp cho bạn một con cá. Mặc dù có rất nhiều ví dụ về cách thức áp dụng 7 Thói quen vào hoàn cảnh cụ thể, nhưng trọng tâm của cuốn sách là dạy bạn cách bắt cá,

bằng cách chia sẻ những nguyên tắc giúp bạn phát huy khả năng của mình và nhìn nhận hoàn cảnh lạc quan hơn. Vì thế hãy suy ngẫm về những câu chuyện và tìm kiếm những nguyên tắc cốt lõi. Những mẩu chuyện đó có thể không áp dụng được vào hoàn cảnh của bạn, song tôi có thể tin

chắc rằng những nguyên tắc cốt lõi thì hoàn toàn khả thi.

Mục tiêu cuối cùng: nề nếp văn hóa gia đình Nội dung của cuốn sách đề cập đến 7 Thói quen để tạo gia đình hạnh phúc. Vậy "hạnh phúc" ở đây là gì? Theo tôi, hạnh phúc có thể được thể hiện trong 4 chữ: văn

hóa gia đình.

Khi nói đến “văn hóa”, điều tôi muốn đề cập đến chính là tinh thần của một gia đình: ở đó, có sự quan tâm, chia sẻ và thấu hiểu giữa các thành viên, ở đó có bầu không khí thân thiện. Vâng, đấy chính là đặc trưng của mỗi gia đình – chiều sâu, sự thân thiết,

sự chín chắn trưởng thành trong các mối dây liên hệ. Đó cũng là cảm xúc bắt nguồn từ các nguyên tắc ứng xử tiêu biểu cho các mối quan hệ gia đình. Và điều này, giống như phần nổi của một tảng băng trôi, là một phần của niềm tin chung và các giá trị ẩn giấu chưa được nhìn

thấy, tức là phần chìm của tảng băng.

Khi nói về “nề nếp văn hóa gia đình tốt đẹp”, tôi nhận thấy mỗi người có một cách hiểu khác nhau về “tốt đẹp”. Đối với tôi, cụm chữ này hàm ý về một nề nếp văn hóa nuôi dưỡng tình cảm gia đình, trong đó các thành viên khi ở bên

nhau cảm thấy rất thân thiết và gần gũi, họ có cùng niềm tin và chuẩn mực đạo đức, đối xử với nhau theo cách tốt nhất dựa trên những nguyên tắc chung của cuộc sống. Trong nề nếp văn hóa gia đình, cái "tôi" cá nhân trở thành cái "chúng ta".

Gia đình chính là

những gì mà chúng ta cùng nhau trải qua, cùng nhau chia sẻ. Phải thừa nhận rằng, sự chuyển đổi từ "tôi" sang "chúng ta" – từ cái riêng sang cái chung – là một trong những khía cạnh khó khăn và thử thách nhất của cuộc sống gia Gia đình là những gì chúng ta cùng nhau trải qua,

cùng nhau chia sẻ.

đình. Tuy nhiên, giống như hình ảnh "con đường ít người qua lại" được nhắc tới trong thơ của Robert Frost, đó chính là con đường tạo nên sự thay đổi. Cho dù văn hóa Mỹ vẫn nhấn mạnh đến tự do cá nhân, tính hiệu quả và có kiểm soát, nhưng không có

con đường nào lại tràn ngập niềm vui và hài lòng cho bằng một cuộc sống gia đình sung túc, độc lập.

Khi bạn thấy vui trước niềm hạnh phúc của người khác, đó là lúc bạn đã chuyển từ “cái tôi” sang “chúng ta”. Lúc đó bạn cũng sẽ thay đổi cách giải quyết vấn

đề và cách nắm bắt các cơ hội. Nhưng sự thay đổi này chỉ diễn ra khi gia đình thực sự là ưu tiên hàng đầu.

Văn hóa gia đình tốt đẹp là văn hóa của “cái chúng ta”. Đó là loại văn hóa giúp chúng ta hòa đồng với nhau, cùng nhau hướng tới một mục tiêu chung, cùng nhau

cống hiến và làm nên sự đa dạng trong xã hội và giữa các gia đình. Văn hóa ấy sẽ giúp bạn chống đỡ được những tác động khiến bạn đi chệch hướng - bao gồm điều kiện bất thường bên ngoài chiếc phi cơ (như môi trường văn hóa, kinh tế khó khăn, hay những sự cố bất ngờ mà

bạn không lường trước được), lẫn bên trong buồng lái (như những bất đồng, thiếu hụt trong giao tiếp, các chỉ trích, phàn nàn, so sánh, cạnh tranh).

Áp dụng cho gia đình của bạn Phần lớn các câu chuyện trong cuốn sách này được chia sẻ từ rất nhiều người đã

áp dụng 7 Thói quen cho chính gia đình họ. Bạn nên đọc những câu chuyện này để rút ra những nguyên tắc cơ bản, những ý tưởng ứng dụng thực tiễn – theo cách mới và riêng của bạn.

Tôi cũng mong muốn bạn đọc, nếu được, hãy áp dụng

những nguyên tắc này cho gia đình bạn ngay từ đầu. Tôi có thể đoan chắc, nếu như bạn chia sẻ và khám phá cuốn sách này cùng với gia đình, những điều bạn học hỏi được sẽ trở nên sâu sắc hơn, có các liên hệ chặt chẽ hơn, bạn sẽ càng yêu thích cuốn sách hơn. Bên cạnh đó, khi

chia sẻ cuốn sách này cùng với gia đình thì vợ/chồng bạn hay những đứa con đang ở tuổi vị thành niên sẽ không bị ngạc nhiên trước những suy nghĩ mới cùng những mong muốn thay đổi bất ngờ của bạn. Tôi biết, có một nữ độc giả coi đây như một cuốn sách "bí mật" để giúp bà

ấy dò xét đánh giá chồng một cách nghiệt ngã - để rồi chỉ một năm sau đó, gia đình không có lối thoát nào hơn ngoài việc ly dị.

Cùng nhau học hỏi là một sức mạnh to lớn để giúp bạn xây dựng văn hóa "cái chúng ta". Do đó, nếu được, hãy đọc cho nhau nghe, hãy cùng

nhau bàn luận về các câu chuyện, về những ý tưởng Hãy nhớ, khi bạn làm việc với gia đình có những lúc "chậm" là "nhanh", mà "nhanh"

lại là "chậm".

nảy ra trong lúc đọc. Bạn có thể bắt đầu đơn giản bằng việc kể vài câu chuyện trong bữa ăn tối. Hoặc bạn cũng có

thể thảo luận kỹ càng hơn. Ở cuối mỗi chương, tôi đều đưa ra một vài gợi ý về cách thực hiện cho gia đình. Bạn có thể xem Biểu đồ 7 Thói quen và các định nghĩa ở trang 507. Hãy kiên nhẫn. Làm từ từ. Hãy tôn trọng khả năng nhận thức của mỗi thành viên trong gia đình. Đừng áp

dụng ồ ạt tất cả những điều bạn học được. Hãy nhớ rằng, khi bạn làm việc với gia đình có những lúc "chậm" là "nhanh", mà "nhanh" lại là "chậm".

Tuy nhiên, một lần nữa, tôi xin tái khẳng định: bạn đang đóng vai trò chuyên gia cho gia đình mình. Bạn có thể

đang ở trong tình huống mà bạn không muốn bất kỳ ai xen vào trong lúc này. Hoặc bạn đang gặp phải những vấn đề nhạy cảm khó có thể cùng nhau giải quyết. Hay bạn đang thử xem cuốn sách này có ý nghĩa với bạn hay không, để sau này đem áp dụng cho người khác. Cũng có thể bạn

chỉ muốn áp dụng cuốn sách này với chồng hay con cái của bạn.

Điều đó rất đúng! Chính bạn là người biết rõ hoàn cảnh của mình nhất. Qua nhiều năm trải nghiệm 7 Thói quen trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, điều tôi rút ra được là khi mọi người phối hợp với nhau –

cùng nhau đọc sách, thảo luận, trao đổi rồi học những điều mới, lúc đó sự gắn bó giữa các thành viên trở nên thực sự thú vị. Tâm hồn con người đều giống nhau ở một điểm, đó là rất cần được chia sẻ cùng nhau: “Tôi không hoàn hảo. Bạn cũng không hoàn hảo. Chúng ta cùng nhau

học tập và trưởng thành". Khi chia sẻ những điều bạn học được một cách khiêm tốn, không nhằm mục đích "uốn nắn" người khác, lúc đó những lời đánh giá không hay của mọi người về bạn sẽ tan biến đi, và bạn có thể tiếp tục thay đổi một cách "an toàn", thoải

mái và chính đáng.

Cũng cần phải nói thêm với quý độc giả: Đừng thất vọng khi những nỗ lực ban đầu của bạn thất bại. Hãy nhớ, mỗi lần bạn thử nghiệm một điều mới mẻ, bạn đều phải đối mặt với những phản kháng:

“Vẽ chuyện, chúng

ta đâu có vấn đề gì!" "Thay đổi thì được lợi lộc gì kia chứ?"

" Tại sao chúng ta không là một gia đình bình thường đi?" " Anh đói lắm. Ăn đã nhé!"

" Anh chỉ còn 10 phút nữa thôi. Anh phải ra ngoài." " Con đưa bạn đến nhé?"

" Con thà xem ti vi

còn hơn."

Hãy cứ mỉm cười và hướng tới phía trước. Tôi cam đoan: những nỗ lực của bạn sẽ được đền đáp.

Sự kỳ diệu của cây tre Cuối cùng, bạn hãy ghi nhớ sự kỳ diệu của cây tre, mỗi khi bạn làm bất cứ điều gì trong gia đình. Loại cây kỳ diệu

này, khi bạn gieo hạt, suốt bốn năm liền bạn sẽ không thể nhìn thấy gì ngoài một mầm măng bé xíu nhô lên. Tuy nhiên, chính trong bốn năm đó, cây tre đã bám rễ sâu và phát triển mạnh mẽ trong lòng đất. Rồi chỉ một năm sau, vào năm thứ 5, cây sẽ vọt cao hơn 24 mét!

Trong cuộc sống có rất nhiều điều giống với hình ảnh cây tre kia. Bạn làm việc miệt mài, đầu tư thời gian và công sức, bạn làm tất cả những gì có thể để chăm chút cho một điều gì đó, song nhiều khi bạn chẳng thể nhìn thấy bất kỳ thành quả nào trong nhiều tuần, nhiều tháng hay

thậm chí nhiều năm. Tuy nhiên nếu bạn kiên trì, tiếp tục làm việc, chăm chút thì đến “năm thứ 5” bạn sẽ bất ngờ trước những thành quả và sự đổi thay mà mình đạt được.

“Không, không, KHÔNG bao giờ được từ bỏ !”

- Winston Churchill

Kiên nhẫn là không chùn bước khi làm việc gì đó, là chăm chỉ siêng năng, là sẵn sàng chịu đựng, hy sinh bản thân mình cho người khác. Kiên nhẫn thể hiện tình yêu. Kiên nhẫn tạo nền tảng cho sự thấu hiểu. Khi hiểu được những hy sinh ấy, chúng ta sẽ biết được đâu là những điểm yếu,

đâu là những động lực của mình.

Hay nói như cách của Winston Churchill: “Chúng ta không, không, KHÔNG bao giờ được từ bỏ!”.

Tôi biết một bé gái lúc nào cũng thích chạy ra hiên trước nhà. Mẹ cô bé phải chạy theo, nhắc bé đi vào trong. Một lần

cô bé ra ngoài hiên nhưng lúc đó bà mẹ đang bận nên không chạy theo để gọi vào. Một lúc sau, cô bé trở vào trong nhà. Bà mẹ ôm lấy, thủ thỉ bà rất vui khi cô bé quay lại. Cô gái bé bỏng thỏ thẻ: “Mẹ ơi, lúc nào mẹ cũng đi theo con mẹ nhé!”.

Trong tâm hồn mỗi

con người, ai cũng mong mỏi một "mái ấm gia đình", với các mối quan hệ hòa thuận và quan tâm lẫn nhau. Và chúng ta không bao giờ được từ bỏ khát vọng về mái ấm. Cho dù chúng ta thấy mình đang bị chệch hướng đến đâu đi nữa, chúng ta vẫn có thể từng bước sửa chữa những sai

lầm. Ở đây, tôi muốn nói thêm: cho dù con cái bạn đang xa cách bạn đến mức nào đi nữa, hãy kiên nhẫn. Đừng bao giờ bỏ cuộc. Bởi con cái là xương là máu của bạn. Giống như dụ ngôn của Chúa Jesus về người con hoang đàng: sau khi rời bỏ gia đình, trải qua bao nhiêu vất vả khổ sở, cuối

cùng người con hoang đàng quay trở về trong vòng tay ấm áp của cha mẹ. Bạn sẽ giành lại được con cái của mình.

Cũng giống như hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay, mọi mục tiêu đều trong tầm tay. Hành trình trong đời, vì thế, trở nên phong phú, thú vị và hấp dẫn. Chính cuộc hành

trình là một phần của mục tiêu: bất luận trong gia đình hoặc ngoài cuộc sống xã hội, cách bạn đi như thế nào cũng quan trọng như việc bạn đi đến đâu.

Như Shakespeare đã từng viết:

Có những thủy triều trong cuộc đời con người Mà những ai dám

nắm lấy trong cơn lũ sẽ thành công Còn những ai chạy trốn những thăng trầm của cuộc sống Sẽ bị chôn vùi vĩnh viễn trong nông cạn và khổ đau Ngay giữa đại dương mênh mông, chúng ta vẫn sống Và chế ngự luồng nước xoáy khi nó đến Vì nếu không, mọi cơ hội của chúng ta sẽ bị

đánh mất.

Chúng ta phải nắm lấy những đợt triều dâng này, cho dù xã hội thay đổi thế nào đi nữa thì trong tâm hồn mỗi người, gia đình vẫn vô cùng quan trọng. Khi tôi hỏi nhiều người trên khắp thế giới về ba điều quan trọng nhất trong cuộc đời họ, có đến 95%

chọn “gia đình” nằm trong Top 3. Trong số đó, có đến 75% đặt gia đình là yếu tố hàng đầu.

Bản thân tôi cũng nghĩ như vậy, và tôi cho rằng bạn cũng như tôi. Niềm vui sướng và đau khổ nhất của chúng ta đều xoay quanh cuộc sống gia đình. Nói cách khác, “Chẳng có người

mẹ nào lại vui khi thấy con mình đau khổ”. Chúng ta muốn tận hưởng niềm vui về một cuộc sống gia đình hạnh phúc. Và, khi nhận thấy có một khoảng cách giữa cuộc sống gia đình ấm áp như mong muốn với cuộc sống gia đình thực tế, chúng ta sẽ cảm thấy chán nản, mất hết hy

vọng. Nhưng vẫn còn hy vọng, lớn lao là đằng khác! Điều quan trọng mà chúng ta cần ghi nhớ là phải bắt đầu từ bên trong và kiên trì với con đường mình đã chọn.

Tôi mong bạn sẽ thành công. Tôi biết gia đình của bạn khác gia đình của tôi. Bạn có thể ly hôn, có thể góa bụa,

hay đang cố gắng nuôi con một mình. Bạn có thể đã là ông bà và con cháu đã khôn lớn. Bạn có thể là vợ chồng mới cưới, chưa có con. Bạn có thể là cô, là bác, hay anh chị, họ hàng. Cho dù bạn là ai, bạn vẫn là một phần của gia đình, và tình yêu gia đình chính là sợi dây liên kết mọi

người với nhau. Khi quan hệ gia đình tốt, cuộc sống của bạn cũng tốt hơn lên. Tôi hy vọng và tin tưởng, cuốn sách về 7 Thói quen này sẽ giúp bạn xây dựng một nề nếp văn hóa gia đình tốt đẹp, để cuộc sống của mỗi chúng ta nhờ thế trở nên đáng yêu.

Chia sẻ chương sách

này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên Cuộc sống gia đình cũng giống như một chuyến bay • Hãy xem lại những mô tả về hình ảnh của một chiếc phi cơ ở trang 15 và 16. Bạn hãy hỏi các thành viên trong gia đình xem họ thấy cuộc sống gia đình giống chuyến bay của

một chiếc phi cơ như thế nào.

• Hãy hỏi họ: lúc nào họ thấy gia đình mình "đi chệch hướng"? Họ có thể trả lời là những lúc căng thẳng, xung đột; lúc mọi người đổ lỗi và chỉ trích nhau; hay những lúc cô đơn đau khổ, cảm thấy bất an.

• Hãy hỏi họ: lúc nào

họ thấy gia đình mình "đi đúng hướng"? Câu trả lời có thể là lúc các thành viên cùng nhau đi dạo, nói chuyện, thư giãn; hoặc đi chơi xa cùng nhau; hay một chuyến picnic cùng gia đình hoặc một bữa tiệc ngoài trời.

- Hãy khuyến khích các thành viên trong gia

đình suy ngẫm về những lúc họ “đi chệch hướng” và hỏi xem nguyên nhân của việc đó là gì, và có thể có những nguyên nhân nào khác ảnh hưởng xấu tới họ không.

- Hãy đọc lại câu chuyện “Tôi đã tìm lại được con trai tôi” ở trang 21 và 24. Hãy hỏi mọi người bằng cách

nào để gia đình trở về đúng hướng. Ý tưởng được đưa ra có thể là hãy dành thời gian cho nhau, hỏi han và lắng nghe mọi người, biết tha thứ và xin lỗi, hãy gạt tự ái sang một bên, biết nhường nhịn, có trách nhiệm, biết tôn trọng người khác, làm việc gì cũng phải cân nhắc xem

điều gì quan trọng và hậu quả ra sao.

• Hãy đọc lại mẩu chuyện của Sean ở trang 16 “Cha mẹ tôi luôn cố gắng để trở về đúng hướng”, thảo luận làm thế nào để các thành viên trong gia đình có thể nhanh chóng trở về đúng hướng.

Hãy học hỏi cùng

nhau • Hãy hỏi mọi người làm thế nào để cả gia đình có thể học hỏi và chia sẻ với nhau. Câu trả lời có thể là hãy cùng nhau đọc sách, nghe nhạc, đi chơi, tận hưởng những điều mới lạ, tập hợp những bức ảnh và chia sẻ những câu chuyện gia đình. Hãy hỏi những điều này quan

trọng với gia đình như thế nào.

• Thảo luận làm thế nào để mọi người trong gia đình cùng đọc và bàn luận về cuốn sách này một cách nhiệt tình.

Không bao giờ là quá muộn • Hãy nhớ đến câu chuyện kỳ diệu của cây tre ở trang 36 và 37 và “Mẹ luôn theo sau

con” ở trang 37. Hãy hỏi mọi người trong gia đình: những câu chuyện này tác động đến suy nghĩ về gia đình như thế nào, cách mọi người đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống, và có những điều gì hoặc mối quan hệ nào cần có thời gian để phát triển.

Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ Hãy chơi một trò chơi • Hãy bịt mắt một người trong gia đình. Sau đó dẫn người ấy tới một nơi trong nhà, ngoài sân hoặc gần công viên miễn là họ khó có thể quay về vị trí ban đầu khi không nhìn thấy gì cả. Tuy nhiên phải bảo đảm lối

đi an toàn, không có bậc thang hay bất cứ vật cản nào.

• Xoay người đó vài vòng, yêu cầu họ phải tìm được đường quay về đúng vị trí xuất phát.

• Hãy cứ để người đó thử trước, rồi sau đó mới hỏi xem họ có cần giúp đỡ hay gợi ý gì không.

• Hãy để họ tự điều

chỉnh hướng đi theo những lời chỉ dẫn như "rẽ trái, đi thẳng, rẽ phải".

• Khi đã quay về an toàn, hãy hỏi họ việc dò đường khi không nhìn thấy gì và không được chỉ dẫn có quá khó hay không. Mỗi bạn nhỏ hãy thử bịt mắt và cố gắng tự tìm đường quay về.

Ý nghĩa của trò chơi

• Giúp cho trẻ hiểu rằng chúng ta đang cùng nhau đi hết cuộc đời nhưng không ai trong chúng ta có thể nhìn thấy tương lai. Để đi đến đích, bạn cần có sự chỉ dẫn hoặc gợi ý và một vài trợ giúp từ phía gia đình.

• Giúp trẻ hiểu: có một gia đình làm chỗ

dựa là điều hết sức tuyệt vời.

• Giúp trẻ hiểu, đối với "lộ trình bay" của gia đình, sự đồng lòng trợ giúp là hết sức quý giá, giống như sự hỗ trợ để tìm đường quay về điểm xuất phát ban đầu trong trò chơi bịt mắt.

Áp dụng • Hàng tuần mọi người nên họp mặt,

thảo luận về lộ trình của gia đình: mọi người có thể làm gì để giúp đỡ, ủng hộ, vui vẻ và gắn bó với nhau trong cuộc đời.

• Hãy đính những lời nhắc nhở về cuộc họp gia đình tiếp theo, tại một vị trí “bắt mắt” trong nhà, • Hãy lên kế hoạch về những hoạt động thú vị như đi thăm

những thành viên khác không sống chung trong gia đình, cùng nhau đi ăn kem, chơi thể thao hoặc chia sẻ những bài học để cho thấy bạn quan tâm đến gia đình. Và, nếu bạn là cha mẹ, bạn luôn ưu tiên cho mái ấm gia đình đến mức nào.

Thói quen thứ nhất: SỐNG CHỦ ĐỘNG!

Tác nhân Tự do chọn lựa Phản ứng Nhiều năm trước đây khi còn đang nghiên cứu ở Hawaii, tôi thường rảo qua các kệ sách ở phía cuối một thư

viện của trường đại học. Trong đó, có một cuốn sách ngay lập tức thu hút sự chú ý của tôi: khi lật giở vài trang, mắt tôi dừng lại ở một đoạn văn ngắn rất thú vị, đáng ngạc nhiên và đáng nhớ đến mức đoạn văn ấy đã vĩnh viễn đi vào cuộc đời tôi.

Một ý tưởng độc đáo

được hiển hiện, chỉ với ba câu trong đoạn văn ấy:

Có một khoảng trống giữa tác nhân và sự phản ứng.

Trong khoảng trống ấy chúng ta có quyền tự do lựa chọn cách ứng xử.

Cách ứng xử đó thể hiện sự trưởng thành và

niềm hạnh phúc của chúng ta.

Tôi không biết phải diễn tả tác động của ý tưởng đó đối với tôi như thế nào. Tôi đã chìm đắm, miên man suy nghĩ. Tôi rất thích sắc thái tự do toát ra từ ý tưởng, để vận dụng vào chính bản thân mình. Có một khoảng trống giữa

những điều tác động đến tôi và phản ứng của tôi. Trong khoảng trống đó, tôi có quyền tự do lựa chọn cách ứng phó. Cách ứng phó này thể hiện sự trưởng thành và niềm hạnh phúc của tôi.

Càng suy ngẫm tôi càng nhận thấy rằng, cách ứng xử của tôi cũng có thể có tác động trở lại

đối với tác nhân. Chính bản thân tôi cũng có thể trở thành một tác nhân.

Những suy nghĩ đó đã quay trở lại với tôi vào một buổi tối. Khi tôi đang ghi hình thì nhận một tin nhắn là Sandra chờ tôi ở đầu dây bên kia và cần nói chuyện.

“Anh đang làm gì thế?”, Sandra hỏi với

giọng bồn chồn, sốt ruột. "Anh biết là tối nay chúng ta có khách tới ăn tối mà. Anh đang ở đâu đấy?".

Tôi biết cô ấy rất lo lắng, trong khi tôi mải mê cả ngày ghi hình ở trên núi. Khi chúng tôi quay xong cảnh cuối cùng, đột ngột đạo diễn yêu cầu phải quay thêm

cảnh mặt trời lặn, cho nên chúng tôi phải mất gần một tiếng đồng hồ nữa để chớp cho được khoảnh khắc đặc biệt này.

Mọi khó chịu dồn nén trong lòng, sau hàng loạt cảnh quay kéo dài, khiến tôi không tự chủ được nên trả lời cộc lốc: "Nghe này, Sandra, anh

chẳng có lỗi gì cả bởi chính em là người lên kế hoạch cho bữa tối.

Anh đâu thể làm gì, khi mọi thứ ở đây không tài nào nhanh hơn được. Em phải tự xoay xở để giải quyết mọi việc ở nhà, chứ anh không thể bỏ đi ngay bây giờ được. Anh còn phải làm việc. Khi nào có thể thì anh sẽ

về”.

Tôi gác máy, quay về chỗ ghi hình. Bất chợt tôi nhận ra phản ứng của tôi với Sandra khá gay gắt. Sandra sốt ruột là hoàn toàn hợp lý, vì cô ấy đang rơi vào hoàn cảnh khó xử. Cô ấy đã trông chờ vào tôi nhưng tôi lại chẳng giúp gì cô ấy. Thay vì thông cảm,

tôi lại chỉ nghĩ đến mình để rồi trả lời gắt gỏng, chắc chắn câu trả lời đó càng làm cho tình hình thêm tồi tệ.

Càng nghĩ về chuyện này, tôi càng nhận thấy hành động của mình quá đà. Đây không phải là cách tôi muốn đối xử với vợ mình. Giá mà tôi đã không làm như thế, giá

mà tôi bình tĩnh, thông cảm, cân nhắc hơn; giá mà tôi đã nghĩ về tình yêu của tôi với cô ấy thay vì những căng thẳng công việc thì mọi chuyện chắc chắn đã khác.

Nhưng vấn đề là lúc đó tôi không hề nghĩ gì đến hậu quả. Thay vì hành động dựa trên

những nguyên tắc tốt đẹp, tôi lại xuôi theo cảm xúc nhất thời của mình. Tâm trạng khó chịu và mệt mỏi lúc đó xâm chiếm đầu óc tôi mạnh mẽ đến nỗi tôi không còn kịp nhận ra được mình cần phải làm gì.

Trên đường lái xe về nhà, tâm trí tôi không

còn vướng bận công việc nữa, thay vào đó là hình ảnh của Sandra. Sự giận dữ đã hoàn toàn biến mất, trong trái tim tôi ngập tràn tình yêu và sự cảm thông đối với cô ấy. Tôi chuẩn bị tinh thần để xin lỗi Sandra. Mọi việc được giải quyết ổn thỏa, quan hệ của chúng tôi ấm áp trở lại.

Tạo ra "một điểm dừng"

Người ta rất dễ phản ứng nhất thời trước một việc gì đó. Bạn sẽ nhận thấy điều này trong cuộc sống của chính mình. Bạn thường bị chi phối bởi hoàn cảnh nhất thời. Điều này khiến bạn nói những điều mà bạn không chủ định, và làm

những việc mà sau này bạn thấy hối hận. Bạn sẽ tự nhủ: "Ôi, giá mà mình kịp dừng lại và suy nghĩ một chút thôi thì đâu phải phản ứng đến mức như vậy!".

Rõ ràng cuộc sống gia đình sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều, nếu mọi người hành động dựa trên những giá trị bên trong

thay vì phản ứng theo cảm xúc nhất thời. Tất cả những gì chúng ta cần là "một điểm dừng" – hay nói cách khác, chúng ta phải biết tạm dừng khi gặp phải vấn đề nào đó, trước khi tìm ra cách ứng xử hợp lý nhất.

Mỗi cá nhân đều có khả năng dừng lại đúng

lúc. Bạn nên rèn luyện thói quen này ngay trong gia đình, để biết cách dừng ở đâu và có những ứng xử khôn ngoan hơn.

Bốn kỹ năng chỉ có ở con người Để hiểu rõ 4 kỹ năng, tôi sẽ đưa ra ví dụ về một phụ nữ đã vận dụng những kỹ năng ấy để tạo nên sự thay đổi trong gia đình mình. Cô

ấy kể:

Suốt mấy năm trời tôi phải vật lộn với lũ trẻ, còn chúng thường xuyên cắn đắn với nhau. Tôi phải đứng ra phân xử, trách mắng. Tôi biết, việc tôi thường rầy la đã làm tổn thương lòng tự trọng của chúng.

Hết lần này đến lần khác tôi đều cố gắng để

thay đổi, nhưng mỗi lần như vậy tôi không sao từ bỏ được thói quen cũ. Lúc đó tôi thấy chán ghét bản thân mình, và thế là tôi lại trút giận lên con cái. Sự thể như thế càng khiến tôi cảm thấy đáng trách hơn. Cơ hồ tôi đang tuột dần xuống một vòng xoáy. Tôi biết mình cần phải làm một

cái gì đó, nhưng không biết cụ thể đó là cái gì.

Cuối cùng tôi quyết định là phải suy xét kỹ lưỡng, dàn xếp, nhìn nhận nghiêm túc vấn đề của mình. Và rồi tôi đã nhận thức được hai nguyên nhân sâu xa khiến tôi có hành vi gay gắt và tiêu cực như vậy.

Đầu tiên, đó là

những trải nghiệm từ thuở ấu thơ đã tác động đến thái độ và hành vi của tôi. Tôi bắt đầu nhận ra chính cách thức nuôi dạy của cha mẹ đã để lại trong tôi những vết sẹo tâm lý. Ngôi nhà tuổi thơ của tôi đầy những rạn nứt. Tôi nhớ là chưa từng thấy cha mẹ ngồi nói chuyện với nhau vì

họ luôn bất đồng quan điểm. Hoặc là họ cãi nhau, hoặc đánh nhau, hoặc đường ai nấy đi và giữ thái độ im lặng. Cuối cùng cuộc hôn nhân của cha mẹ tôi đi đến chỗ kết thúc.

Vì thế, khi gặp phải những vấn đề rắc rối tương tự xảy ra trong chính gia đình mình, tôi

không biết phải xoay xở thế nào. Tôi không có một hình mẫu nào để làm theo. Thay vì tìm ra một khuôn mẫu hay tự tìm cách giải quyết, tôi lại trút hết những thất vọng và bối rối lên con cái. Mặc dù không thích “giận cá chém thớt”, tôi nhận ra chính tôi lại đang đối xử với các con

theo như cách của bố mẹ đối xử với tôi trước đây.

Nguyên nhân thứ hai, đó là tôi muốn thông qua cách cư xử của con cái để giành thiện cảm của mọi người. Tôi muốn mọi người yêu mến tôi vì lũ trẻ nhà tôi có hành vi tốt. Tôi luôn lo sợ bọn trẻ sẽ khiến tôi phải xấu hổ khi bước ra

bên ngoài khung cửa gia đình. Chính vì không tin tưởng vào bọn trẻ nên tôi đã đe nẹt, uốn nắn, bắt chúng phải cư xử theo cách mà tôi muốn. Tôi bắt đầu nhận ra việc tôi luôn cố gắng giữ thể diện cho mình đã khiến con tôi không thể trưởng thành và sống có trách nhiệm. Oái oăm thay,

cách tôi dạy dỗ lại gây ra điều mà tôi vô cùng lo sợ: bọn trẻ bắt đầu có những hành vi vô trách nhiệm.

Hai nguyên nhân trên giúp tôi hiểu ra: tôi cần phải tự mình giải quyết, thay vì bắt người khác phải thay đổi. Tuổi thơ bất hạnh khiến tôi phần nào có thái độ tiêu

cực, nhưng cũng không thể đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho cha mẹ. Tôi đã có thể lựa chọn những cách ứng xử hoàn toàn khác.

Tôi đã trải qua một quãng thời gian dài, hết sức khó khăn để có thể thừa nhận lỗi do mình. Tôi đã phải đấu tranh với niềm kiêu hãnh tự tạo bấy lâu. Nhưng khi

vượt qua được những khó khăn đó, tôi cảm thấy hết sức thoải mái, tự do. Tôi đã kiểm soát được bản thân để tìm ra một hướng đi tốt đẹp hơn. Tôi nhận ra phải có trách nhiệm với chính mình.

Giờ đây mỗi khi lâm vào hoàn cảnh ngặt nghèo đến đâu đi nữa,

tôi chọn "điểm dừng" để xác định lại phương hướng, so sánh thực tế với cách nhìn nhận chủ quan của mình. Tôi tránh không ăn nói bộp chộp, không xử sự gay gắt. Tôi luôn cố gắng để có được một kết cục tốt đẹp và kiểm soát được mình.

Cuộc đấu tranh nội

tâm vẫn luôn tiếp diễn. Những lúc như thế, tôi thường rút về một góc yên tĩnh trong tâm hồn mình để kiềm chế và chiến thắng chính mình, để mình không đi chệch hướng.

Khi gặp phải khó khăn, người phụ nữ trong câu chuyện vừa kể đã biết dừng đúng lúc,

trước khi đưa ra quyết định. Trong khoảng thời gian dừng lại, cô ấy suy xét để tìm ra hành động phù hợp thay vì phản ứng xốc nổi. Cô ấy đã thực hiện như thế nào?

Hãy lưu ý cách thức cô ấy suy xét lại bản thân để hiểu về hành vi của chính mình. Cô ấy đã áp dụng kỹ năng thứ

nhất: tự nhận thức. Là con người, chúng ta có thể đứng ngoài cuộc sống của mình để nhìn nhận một cách khách quan, thậm chí còn biết nhìn nhận cả những suy nghĩ bên trong, để từ đó từng bước tạo nên sự thay đổi và hoàn thiện. Loài vật không thể làm được điều này nhưng

con người thì có thể. Kỹ năng thứ hai mà cô ấy sử dụng là lương tâm. Chính lương tâm, “tiếng nói tâm hồn”, đã giúp người phụ nữ nhận ra cách thức cô ấy đối xử với con cái là không tốt, vì đi theo vết xe đổ mà cô đã trải qua trước kia. Lương tâm cũng là một kỹ năng riêng có của con

người. Nó giúp chúng ta đánh giá những gì nhìn thấy trong cuộc sống của bản thân. Giống như chiếc máy tính, lương tâm giúp ta phân biệt được cái gì đúng, cái gì sai, cái gì nên ghi vào "ổ cứng" của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta cài quá nhiều "phần mềm về những giá trị thứ yếu",

đồng thời sử dụng sai hoặc xem nhẹ khả năng đặc biệt của lương tâm, rất có thể chúng ta sẽ đánh mất kỹ năng đặc biệt này. Lương tâm còn cho ta sức mạnh của tâm hồn. Bằng cách này hay cách khác, và dù có sự khác biệt về ngôn ngữ thì những tôn giáo lớn trên thế giới (như Thiên

Chúa giáo, Phật giáo, Hồi giáo…) đều răn dạy con người về lương tâm.

Kỹ năng thứ ba được dùng đến: trí tưởng tượng. Cô ấy hình dung về một viễn cảnh hoàn toàn khác với những gì cô đã trải qua, với một kết cục thú vị hơn so với quá khứ. Cô ấy đã nhận ra khả năng này khi nói:

"Tôi đã kiểm soát được bản thân và có thể tìm ra một hướng đi tốt đẹp hơn".

Vậy kỹ năng thứ tư là gì? Đó là ý chí độc lập - sức mạnh để hành động. Hãy nhìn vào những dự định to lớn và sức mạnh của ý chí mà cô ấy rèn luyện. Cô ấy đang bơi ngược dòng,

thậm chí cố thoát khỏi hướng đi trước kia. Cô ấy dồn hết công sức để cố gắng làm chủ chính mình. Dĩ nhiên không dễ dàng chút nào, nhưng đó là điều cốt lõi để có được hạnh phúc đích thực. Cần phải biết hy sinh những lợi ích trước mắt để vươn đến đích cuối cùng. Người phụ nữ

này đã biết tiết chế sự bốc đồng, điều chỉnh lại bản thân, chiến thắng cái tôi - vì mong muốn cuối cùng của cô là đạt được một điều gì đó to tát và tốt đẹp hơn trước đây.

Tự nhận thức, lương tâm, trí tưởng tượng sáng tạo và ý chí độc lập là 4 kỹ năng giúp ích cho con người khi đối

mặt với những vấn đề khó khăn và đưa ra quyết định.

Loài vật không bao giờ rơi vào hoàn cảnh như vậy. Chúng chỉ dựa vào bản năng và sự rèn luyện tự nhiên. Mặc dù chúng cũng có những khả năng đặc biệt khác mà con người không có, nhưng về cơ bản, hoạt

động của loài vật chỉ là đấu tranh sinh tồn và duy trì nòi giống.

Trong cuộc đời, con người liên tục gặp phải vô vàn khó khăn và buộc phải tìm ra giải pháp. Đây cũng là một áp lực để giúp chúng ta trưởng thành. Nói cách khác, "trưởng thành hay chết" là yêu cầu tất yếu để

hiện hữu.

Sự kiện nhân bản vô tính chú cừu Dolly ở Scotland đã làm dấy lên mối quan tâm về khả năng nhân bản con người với hàng loạt vấn nạn đạo đức. Đa số các cuộc thảo luận đều dựa trên giả định “con người chỉ là động vật cao cấp” - điều đó đồng nghĩa với

việc chúng ta chỉ là sản phẩm của điều kiện tự nhiên (cụ thể là gen) và điều kiện xã hội (bao gồm sự nuôi nấng, dạy dỗ, chăm sóc, môi trường văn hóa). Nhưng giả định này không thể lý giải được tại sao Gandhi, Nelson Mandela hay Mẹ Teresa làm được những điều vĩ đại, hay

tại sao những ông bố bà mẹ trong cuốn sách này có thể làm nên kỳ tích. Đó là vì họ biết vận dụng và phát triển những kỹ năng riêng có của con người, để đạt được những thành tựu, cống hiến vĩ đại.

Một khi biết cách hoàn thiện và vận dụng "điểm dừng", người mẹ

trong câu chuyện trên đã trở nên chủ động. Cô ấy điều chỉnh hướng đi của gia đình để không dẫm lên vết xe đổ của thế hệ trước (nào là thù hận, ưa bạo lực, nào là thích gây gổ…), bằng sự rèn luyện bản thân, bằng đấu tranh nội tâm, khắc phục sai lầm.

Rất chậm rãi, tinh tế,

khéo léo, người phụ nữ ấy đang làm nên sự biến đổi sâu sắc trong nề nếp văn hóa gia đình. Cô ấy đang viết nên một kịch bản mới và đã trở thành tác nhân của sự đổi thay.

Thật thú vị là tất cả chúng ta đều có thể làm được điều đó, nếu nhận thức rõ ràng về 4 kỹ năng riêng có của con

người. Xuyên suốt cuốn sách này, chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ hơn về từng kỹ năng, thông qua kinh nghiệm của những người đã từng hoàn thiện và vận dụng chúng.

Một khi đã có 4 kỹ năng, bạn sẽ không trở thành nạn nhân của những tác động tiêu cực. Ngay cả khi bạn sống

trong một gia đình đầy rẫy sự ngược đãi, bạn vẫn có thể trở thành người tử tế và giàu lòng yêu thương. Nếu bạn muốn mình trở nên tốt đẹp theo cách mà bạn mong muốn, hãy rèn luyện 4 kỹ năng vừa nêu.

Kỹ năng thứ năm

Khi Sandra và tôi cùng

nhìn lại cuộc sống gia đình trong suốt những năm qua, chúng tôi đi đến kết luận rằng còn có kỹ năng thứ năm của con người: tính hài hước. Chúng ta có thể xếp tính hài hước vào cùng nhóm kỹ năng thứ nhất (khả năng tự nhận thức, trí tưởng tượng, lương tâm và ý chí độc lập); dù vậy

vẫn có sự khác biệt, vì kỹ năng thứ năm đòi hỏi một sự hòa trộn của bốn kỹ năng kia (nên được xếp vào nhóm kỹ năng thứ hai). Để có được tính hài hước, đòi hỏi phải có khả năng tự nhận thức - tức là phải thấy được sự dí dỏm, ngược đời trong sự việc để nắm lấy mấu chốt của vấn đề. Tính

hài hước còn xuất phát từ trí tưởng tượng, tức là phải biết sắp xếp sự việc theo cách thức hoàn toàn mới mẻ và hóm hỉnh. Ngoài ra hài hước còn gắn với lương tâm, tức là phải đề cao sự chân thành chứ không nên chế giễu vô tội vạ hoặc hạ thấp người khác. Ý chí độc lập rất cần trong

việc rèn luyện óc hài hước - để không bị lặp lại, không bị nhàm chán.

Mặc dù nằm ở nhóm kỹ năng thứ hai nhưng tính hài hước lại có vai trò rất quan trọng để hoàn thiện văn hóa gia đình. Để có thể duy trì sự lành mạnh, vui vẻ, gắn bó và kiến tạo sự hấp dẫn cho nề nếp văn

hóa gia đình, theo tôi, chính là tiếng cười – bằng cách kể những câu chuyện vui, nhìn ra những khía cạnh hài hước trong cuộc sống, chế giễu sự huênh hoang hoặc đơn giản chỉ là vui vẻ bên nhau.

Lúc cậu con Stephen của tôi còn nhỏ, một hôm chúng tôi dừng lại

bên một cửa hàng để mua kem, đột nhiên có một phụ nữ vội vã lướt nhanh qua mặt. Cô ấy chộp lấy hai chai sữa, lao tới quầy trả tiền. Việc di chuyển quá nhanh khiến cho những chai sữa nặng va vào nhau và vỡ tan tành, sữa văng tung tóe xuống sàn nhà. Mọi người trở nên

im lặng, ánh mắt đổ dồn vào cô gái đang luống cuống xấu hổ. Không ai biết phải nói hay làm gì.

Đột nhiên Stephen la to: “Cười lên đi, cô ơi!”.

Mọi người không nín được, cười ồ lên, và rồi chẳng ai chú ý gì đến tai nạn đó nữa. Về sau mỗi khi có ai phản ứng thái quá trước những điều

nhỏ nhặt, chúng tôi lại bảo: "Ồ, cười lên đi chứ!".

Chúng ta có thể tìm thấy sự hài hước ở mọi nơi, ngay cả trong phản ứng của chính chúng ta. Như hôm chúng tôi đi xem phim Tarzan, bất giác chúng tôi bắt chước tiếng kêu của những chú khỉ trong phim. Cho đến

tận bây giờ, hễ khi nào chúng tôi sắp bùng lên một phản ứng, y như rằng chúng tôi lặp lại tiếng kêu đó. Một người sẽ khởi xướng và rồi tất cả cùng cào nhẹ vào sườn nhau, hét "Ooo! Ooo! Ooo! Ah! Ah! Ah!". Nói cách khác, nếu chúng ta phản ứng không cân nhắc, chúng

ta cũng chẳng khác gì loài vật cả.

Nụ cười là biện pháp giải tỏa căng thẳng hữu hiệu. Nó tạo ra chất endorphin và các chất hóa học khác ở trong não làm biến đổi tâm trạng, dẫn đến sự sảng khoái dễ chịu. Sự hài hước làm cho các mối quan hệ thân thiện hơn

và bình đẳng hơn. Tính hài hước thể hiện ở câu nói: "Chúng ta đang bị chệch hướng - thế thì sao nào?". Hài hước khiến ta bình tâm nhận thấy thực ra mọi việc vẫn tốt đẹp, không có gì đáng e ngại, lo lắng thái quá, không nên nghiêm trọng hóa mọi việc, không nên hẹp hòi, khắt

khe, cầu toàn. Nó giúp ta tránh khỏi những mối đe dọa ẩn trong những chuẩn mực đạo đức, tránh được sự cứng nhắc khiến cho chúng ta không nhìn ra bản chất con người và hoàn cảnh trước mặt.

Ai biết cười trước lỗi lầm và sự ngốc nghếch của mình, biết cười

trước hoàn cảnh khó khăn, người đó có khả năng quay về đúng hướng nhanh hơn so với những người cầu toàn. Tính hài hước thường là giải pháp để sửa chữa những sai lầm, sự cầu toàn và lối sống vô kỷ luật bất chấp tất cả.

Tuy nhiên, sự hài hước nếu bị lạm dụng

quá mức thì có thể dẫn đến kết cục là mỉa mai, chế giễu người khác và dấy lên tư tưởng thiếu nghiêm túc trong mọi vấn đề.

Tính hài hước đích thực không phải là sự chế giễu bừa bãi mà phải chân thành. Đó chính là nhân tố cơ bản làm nên một nền văn hóa gia

đình tốt đẹp. Bất cứ ai cũng thích ở gần những người luôn lạc quan, vui vẻ, có óc hài hước. Đây chính là chìa khóa để bạn cân nhắc trước khi hành động, bạn sẽ tìm ra cách đối phó trước những biến động của cuộc sống thường ngày một cách tích cực mà không rơi vào phản ứng

thái quá.

Yêu là một động từ

Tại một cuộc hội thảo, khi tôi nói về vấn đề phải cân nhắc trước khi hành động, lúc ấy có một người đàn ông đứng dậy, nói: “Stephen, tôi rất thích những gì anh đang nói nhưng mỗi người mỗi cảnh. Cuộc hôn nhân của tôi đang

khiến tôi hết sức lo lắng. Vợ chồng tôi không còn giữ được những cảm xúc dành cho nhau giống như trước kia nữa. Tôi nghĩ tôi và cô ấy không còn yêu nhau nữa. Tôi phải làm gì đây?".

Tôi hỏi anh ta: "Có thật là không còn một chút cảm xúc nào ư?".

"Đúng vậy", anh ta

khẳng định và nói thêm, "Chúng tôi đã có ba con và thực sự yêu thương chúng. Anh có gợi ý gì không?".

Tôi trả lời: "Hãy yêu cô ấy".

"Tôi đã nói rồi, tôi không còn một chút cảm xúc nào cả." "Hãy yêu cô ấy."

"Anh chẳng hiểu gì

cả. Tôi không còn yêu cô ấy nữa.”

“Vậy thì cứ yêu cô ấy. Nếu không còn một chút cảm xúc nào thì đó là lý do để yêu cô ấy.”

“Nhưng làm thế nào để yêu, khi không còn một chút cảm xúc nào cả?”

“Anh bạn ơi, yêu là một động từ, còn cảm

xúc yêu đương chỉ là kết quả của nó thôi. Vì thế hãy yêu cô ấy, hãy hy sinh và biết lắng nghe, đồng cảm, coi trọng cô ấy. Anh đã sẵn lòng làm việc đó không?”

Hollywood đưa ra hàng loạt kịch bản phim khiến chúng ta lầm tưởng tình yêu đơn thuần là cảm xúc, hôn

nhân và gia đình chỉ còn là sự thỏa thuận hợp đồng chứ không phải sự cam kết gắn bó mang tính đạo đức. Những bộ phim như thế đang tạo nên một bức tranh về thực tiễn hết sức méo mó. Nếu chúng ta quay lại với hình ảnh ẩn dụ về chuyến bay thì những kịch bản phim ấy giống

như tín hiệu điều khiển từ trạm kiểm soát bị nhiễu khiến cho máy bay đi chệch hướng.

Hãy nhìn xung quanh bạn, và nhìn vào trong chính gia đình mình. Bất kỳ ai đã từng ly hôn, phải xa rời người bạn đời của mình, bố mẹ phải xa con, con phải xa bố mẹ thì sự đổ vỡ dù

dưới hình thức nào cũng đều để lại một nỗi đau không nguôi, một vết sẹo chém sâu trong lòng. Đó chính là hậu quả lâu dài mà Hollywood không hề nói cho bạn biết. Do đó, việc phá vỡ một mối quan hệ trước mắt có thể dễ dàng nhưng về lâu dài, để hàn gắn lại thì vô vàn khó

khăn và đau đớn, nhất là khi những điều đó gieo ảnh hưởng đến những đứa con của bạn.

M. Scott Peck đã từng nói:

Khao khát yêu không phải là tình yêu. Yêu là hành động của ý chí cụ thể. Ý chí ám chỉ một sự lựa chọn. Chúng ta không bị ép buộc phải

yêu. Chúng ta lựa chọn để yêu. Cho dù chúng ta nghĩ rằng mình yêu sâu sắc tới mức nào, nhưng trên thực tế chúng ta không hề yêu - bởi vì chúng ta mới chỉ có ý định chứ chưa thực sự biến thành hành động. Mặt khác chúng ta luôn cố gắng để hoàn thiện tâm hồn, vì chúng ta đã

quyết định hành động như vậy. Chúng ta đã lựa chọn sẽ yêu.

Tôi có một người bạn thường vận dụng các kỹ năng để cân nhắc và đưa ra những quyết định hợp lý. Khi đi làm về, cậu ấy chưa vội bước xuống mà ngồi nán lại một lúc trên xe. Cậu ấy tạm dừng cuộc sống của

mình và Chúng ta không bị ép buộc phải yêu. Chúng ta lựa chọn để yêu.

suy nghĩ. Cậu ấy nghĩ về các thành viên trong gia đình, về những việc họ đang làm ở nhà và cân nhắc xem mình sẽ tạo một bầu không khí gia đình như thế nào. Cậu tự nhủ: “Gia đình là

phần quan trọng nhất và dễ chịu nhất trong cuộc đời. Mình sẽ bước vào nhà và bày tỏ tình yêu với mọi người".

Khi bước qua cánh cửa, thay vì soi xét lỗi lầm hay cáu gắt hoặc đơn giản tìm một chỗ để nghỉ và chỉ biết đến bản thân mình, cậu ấy hớn hở lên tiếng: "Bố về rồi

đây! Mau ra ôm hôn bố nào!”. Cậu đi quanh nhà, bày tỏ sự quan tâm với mọi người – có thể là hôn vợ, lăn lộn trên sàn nhà cùng các con hoặc làm một cái gì đó để tạo ra niềm vui và sự thoải mái, kể cả đem rác đi đổ hoặc chỉ đơn giản là lắng nghe. Những việc này giúp cậu ấy vượt qua

mệt mỏi, căng thẳng hoặc cảm giác thất bại ở nơi làm việc. Cậu ấy không vướng vào "căn bệnh" soi mói lỗi lầm của mọi người để rồi thất vọng về gia đình. Cậu ấy trở thành một nhân tố tích cực trong mái ấm gia đình.

Hãy nghĩ về việc cân nhắc trước khi ra quyết

định của anh bạn vừa kể, và tác động của tính điềm đạm đối với gia đình. Hãy nghĩ về những mối quan hệ mà anh bạn của chúng ta đang tạo dựng sẽ ảnh hưởng ra sao trong cuộc sống gia đình, trong các thế hệ tương lai suốt nhiều năm sắp tới.

Để có được cuộc hôn

nhân thành công hay một gia đình hạnh phúc thì phải làm rất nhiều việc. Không phải tự nhiên mà đạt được, thay vì thế, phải nỗ lực và biết hy sinh, như lời hứa của chúng ta khi kết hôn là: "sẽ luôn bên nhau trong lúc nghèo khổ cũng như giàu sang, lúc khỏe mạnh và lúc ốm

đau”

- yêu là một động từ.

Rèn luyện các kỹ năng Nhìn chung, mọi người đều có 4 kỹ năng đã nói ở trên - chỉ trừ vài trường hợp ngoại lệ như người bị thiểu năng về trí tuệ nên không thể tự nhận thức được. Dù vậy, vẫn có thể rèn luyện để người thiểu năng manh

nha một số ý thức căn bản.

Cũng giống như tập luyện cơ bắp vậy. Nếu bạn đã từng tập, ắt bạn sẽ biết điều quan trọng là căng cơ cho đến khi nó giãn ra. Đổi lại trong vòng 48 giờ đồng hồ, sợi cơ sẽ săn chắc hơn. Bạn cũng cần phải rèn luyện những cơ bắp yếu hơn,

chứ không phải chỉ tập trung vào những cơ bắp đã săn chắc.

Tôi có “vấn đề” ở đầu gối và lưng, do đó tôi phải tập những bài thể dục đòi hỏi sử dụng đến những cơ bắp mà trước đây tôi không hề để ý. Việc tập luyện giúp chúng ta có được sự cân bằng trong sức khỏe và

cân đối về hình thể, có thể đáp ứng nhiều cử động đa dạng trong cuộc sống. Vì đau đầu gối nên tôi tập trung luyện những cơ ở phía trước của chân, điều này đã giúp hồi phục đầu gối và cả lưng của tôi nữa.

Trong cuộc sống cũng thế thôi. Xu hướng của chúng ta là khai thác

những thế mạnh và lãng quên những nhược điểm. Đôi khi điều đó cũng tốt nếu những điểm mạnh có thể thay thế cho điểm yếu, tuy nhiên trong đa số trường hợp thì điều đó không tốt, bởi lẽ chúng ta phải vượt qua những điểm yếu đó để phát huy tối đa khả năng của mình.

Những kỹ năng của con người cũng thế. Trong suốt cuộc đời, chúng ta luôn gặp phải những tác động qua lại với hoàn cảnh bên ngoài, với mọi người và với chính mình; đồng thời chúng ta cũng thường xuyên đối mặt với nhược điểm của bản thân. Chúng ta có quyền lựa

chọn hoặc là lờ đi, bỏ qua, hoặc là phải nỗ lực để có được sinh lực và khả năng mới.

Hãy đánh giá việc rèn luyện các kỹ năng của mình thông qua các tình huống sau:

Hướng dẫn: Bạn chấm theo ba nấc điểm (0, 2, 4), khi đọc những tình huống dưới đây về

cách ứng xử và thái độ lúc bình thường của bạn: điểm 0 = không bao giờ (A), điểm 2 = thỉnh thoảng (B), điểm 4 = thường xuyên (C).

Tự nhận thức:

1. Tôi có thể đánh giá suy nghĩ hay cảm xúc của mình một cách
A B C x x x x x 0 1 2 3 4
khách quan và có thể

thay đổi chúng.

2. Tôi hiểu cách thức mình suy nghĩ mọi việc, ảnh hưởng của điều đó A x x B x x C x tới thái độ và hành vi của tôi và kết 0 1 2 3 4 quả đem lại.

3. Tôi phân biệt được những suy A B C nghĩ thầm sâu bên trong bản thân x mình với những vấn đề xã hội,

tâm 0 sinh lý, sinh học.

x x x x 1 2 3 4 4. Nếu sự đánh giá của mọi người về tôi hay về những hành động A B C x x x x x của tôi không được tốt như tôi nghĩ 0 thì tôi sẽ lắng nghe những lời nhận xét đánh giá đó và sẽ học hỏi.

Lương tâm:

1 2 3 4 A B C 1. Tôi

cảm thấy có sự nhắc nhở x từ lương tâm rằng nên hay không nên 0 làm điều gì đó.

x x x x 1 2 3 4 A B C 2. Tôi có thể phân biệt giữa x lương tâm và đạo đức xã hội (chuẩn 0 mực xã hội).

x x x x 1 2 3 4 3. Trong thâm tâm, tôi thấy sự A B C x x x x x chính

trực và niềm tin là những 0 nguyên tắc cần thiết.

4. Tôi đã thấy một mô hình rộng 1 2 3 4 A B C lớn hơn cộng đồng xã hội tôi đang x sống: mô hình ấy thừa nhận tính thực 0 tế của các chuẩn mực đạo đức.

Trí tưởng tượng:

x x x x 1 2 3 4 A B C

1. Tôi có nghĩ về tương lai. x 0 2. Tôi hình dung về cuộc đời x x x x 1 2 3 4 A B C mình xa hơn thực tại. x 0 3. Tôi sử dụng tầm nhìn để x x x x 1 2 3 4 khẳng định lại các mục tiêu của tôi và biến chúng thành hiện thực.

A B C x x x x x 0 1 2 3 4 4. Tôi tìm kiếm

những cách giải quyết sáng tạo và mới mẻ cho những A B C x x x x x tình huống khó khăn, và đánh giá cao 0 quan điểm của người khác.

Ý chí độc lập:

1 2 3 4 1. Tôi hứa và giữ lời hứa với A B C x x x x x chính mình và với mọi người. 0 2. Tôi có thể hành động theo sự

1 2 3 4 A B C thôi thúc của bản thân, cho dù có x những lúc điều đó đồng nghĩa với bơi 0 ngược dòng.

x x x x 1 2 3 4 3. Tôi đã rèn luyện khả n hoạch định và phương cách vươn A B C ăng x x x x x đến 0 1 2 3 4 mục tiêu trong cuộc sống.

A 4. Tôi coi trọng lời

cam kết, thay x x B x x C x vì chiều theo diễn tiến tâm trạng của 0 1 2 3 4 mình.

Bây giờ hãy cộng điểm ở từng kỹ năng và so sánh với kết quả:

0-7 : Chưa rèn luyện 8-12 : Đã rèn luyện 13-16: Rèn luyện tốt Tôi đã làm bài trắc nghiệm này rất nhiều lần với hàng

ngàn người, trong rất nhiều hoàn cảnh khác nhau. Kết quả: mọi người thường ít quan tâm tới kỹ năng tự nhận thức. Có thể bạn đã từng nghe câu "Hãy suy nghĩ vượt ra ngoài chiếc hộp", có nghĩa là hãy thoát ra khỏi lối suy nghĩ thông thường, những giả định và những khuôn

mẫu quen thuộc. Đó cũng là một ví dụ về việc vận dụng kỹ năng tự nhận thức. Một khi nhận thức của bạn không vượt ra khỏi lối mòn thì những kỹ năng còn lại cũng chỉ “quanh quẩn trong hộp” - tức là chỉ gắn với kinh nghiệm của bản thân hay cách suy nghĩ quen thuộc hoặc

một mô hình đã cũ.

Như vậy, xét ở một khía cạnh nào đấy, kỹ năng tự nhận thức có vai trò đòn bẩy cho các kỹ năng khác. Vì một khi bạn biết suy nghĩ thoáng hơn - tức là nhìn nhận khách quan về bản thân, suy xét cảm xúc và tâm trạng, những kỹ năng khác cũng sẽ được vận

dụng theo một cách thức hoàn toàn mới. Bạn sẽ cảm thấy mình trưởng thành hơn về kiến thức và tinh thần.

Một gia đình nắm được kỹ năng nhận thức, gia đình ấy sẽ tự cải thiện mình dưới nhiều hình thức: đề ra mục tiêu không lệ thuộc vào truyền thống, xây dựng

kế hoạch không đi theo những kịch bản cũ hoặc những thói quen đã ăn sâu.

Câu châm ngôn của Hy Lạp cổ "Biết mình biết ta" có ý nghĩa rất lớn, hàm ý rằng hiểu biết về bản thân là cơ sở để hiểu biết về mọi điều. Chỉ khi nào đánh giá được bản thân trong sự

tách biệt với môi trường và mọi người - tức là thẩm định những suy nghĩ, mong muốn và xu hướng của bản thân một cách khách quan – lúc ấy, chúng ta mới có được nền tảng để hiểu và tôn trọng người khác, đồng thời thay đổi được bản thân.

Để có thể cân nhắc

trước khi hành động, việc rèn luyện 4 kỹ năng là vô cùng cần thiết. Bạn không thể bỏ qua bất kỳ một kỹ năng nào, vì điều cốt lõi nằm trong mối quan hệ giữa chúng. Ví dụ 1: Những kẻ cầm quyền độc tài là nhóm người có khả năng tự nhận thức, trí tưởng tượng và ý chí độc lập

đặc biệt nhưng lại không có lương tâm, vì thế bọn độc quyền chuyên chính đã hủy hoại xã hội một cách thảm khốc, đồng thời tự hủy hoại chính họ. Ví dụ 2: Những người có đạo đức nhưng không có trí tưởng tượng, không có tầm nhìn thì có thể họ là người tốt, nhưng để làm

gì? Còn những người có ý chí nhưng không có tầm nhìn thì sẽ lặp đi lặp lại mọi việc một cách vô nghĩa.

Gia đình cũng vậy. Mối liên hệ giữa các kỹ năng, cũng giống như mối liên hệ giữa các thành viên trong gia đình, sẽ giúp chúng ta đạt được những thành

tựu, ý nghĩa ở mức độ cao hơn. Chìa khóa thành công là phải nuôi dưỡng những kỹ năng này trong mỗi cá nhân và trong nề nếp văn hóa gia đình. Từ đó sẽ hiểu sâu hơn về bản thân và gia đình; sẽ trở thành những con người tinh tế, chuyên tâm và có đạo đức; mặt khác, tầm nhìn

sáng tạo, tưởng tượng được kết hợp với ý chí để hoàn thành nhiệm vụ, đạt được mục tiêu.

Vòng tròn ảnh hưởng và vòng tròn quan tâm Bản chất của việc vận dụng 4 kỹ năng trên là phải có trách nhiệm và chú tâm vào những vấn đề trong cuộc sống mà chúng ta thực sự có

thể tác động đến. Trong Lời nguyện Bình an của Thánh Francis có đoạn: "Chúa ban cho tôi sự thanh thản để chấp nhận những gì không thể thay đổi, lòng can đảm để thay đổi những gì có thể và sự khôn ngoan để phân biệt sự khác nhau giữa những gì có thể và những gì không thể".

Có một cách để phân tích rõ sự khác nhau này là nhìn nhận cuộc sống theo hai thuật ngữ mà tôi gọi là Vòng tròn Ảnh hưởng và Vòng tròn Quan tâm. Vòng tròn Quan tâm là vòng VÒNG TRÒN QUAN TÂM VÒNG TRÒN ẢNH HƯỞNG tròn to ở bên ngoài, bao gồm tất

cả những thứ mà bạn quan tâm. Vòng tròn Ảnh hưởng là vòng tròn nhỏ hơn, bao gồm những thứ bạn thực sự có thể tác động và ảnh hưởng lên chúng.

VÒNG TRÒN QUAN TÂM VÒNG TRÒN ẢNH HƯỞNG

Phản ứng của chúng ta thường tập trung vào

Vòng tròn Quan tâm, nhưng điều này chỉ khiến cho Vòng tròn Ảnh hưởng càng bị thu hẹp lại. Việc tập trung vào vòng tròn ngoài – Vòng tròn Quan tâm – sẽ hầu như không mang lại kết quả gì.

VÒNG TRÒN ẢNH HƯỞNG Những người có tính chủ động sẽ tập

trung vào Vòng tròn Ảnh hưởng. Kết quả là vòng tròn này sẽ mở rộng dần ra.

Hãy xem xét các quyết định của người đàn ông dưới đây đã tác động thế nào đến Vòng tròn Ảnh hưởng của anh ta:

Khi sắp qua tuổi thiếu niên, tôi nhận thấy

bố mẹ tôi rất thường than phiền về nhau. Đã có những cuộc cãi cọ và nước mắt. Họ cố tình nói những điều làm tổn thương nhau. Cũng có đôi khi họ làm lành, mọi việc dường như trở lại tốt đẹp. Nhưng sau đó họ lại tiếp tục cãi nhau, sự rạn nứt trong tình cảm càng lúc càng nặng

nề hơn.

Đến năm tôi khoảng 21 tuổi thì họ ly thân. Tôi nhớ, lúc đó tôi ray rứt và bồn chồn muốn làm gì đó để hàn gắn mối quan hệ của bố mẹ tôi. Tôi nghĩ đó là trách nhiệm, là phản ứng tự nhiên của một người con. Khi yêu thương bố mẹ mình, ắt đứa con

muốn làm tất cả những gì có thể.

Tôi gặp bố và nói: “Bố ơi, bố hãy tới chỗ mẹ đi, và thử an ủi, ‘Anh xin lỗi. Anh biết anh đã làm nhiều việc khiến em đau lòng, nhưng hãy tha thứ cho anh. Hãy cho anh cơ hội để sửa chữa sai lầm. Anh hứa anh sẽ làm được’. Nhưng bố tôi

đáp lại: "Bố không thể làm được, con ạ. Bố không muốn bộc bạch hết lòng mình như thế để rồi lại làm mình đau lòng thêm nữa".

Tôi tới chỗ mẹ và nói:"Mẹ hãy xem những gì bố mẹ đã có với nhau. Chẳng lẽ tất cả những điều đó lại không đủ để chúng ta cố gắng hàn

gắn hay sao?”. Nhưng mẹ tôi nói: “Mẹ không thể. Mẹ không chịu được bố con nữa”.

Cả hai đều không hài lòng, buồn bực, giận dữ. Cả hai đều cố gắng chứng tỏ cho các con thấy là mình đúng còn người kia sai.

Cuối cùng, họ quyết định ly dị. Tôi không thể

tin được điều đó. Lòng tôi trĩu nặng cảm giác buồn chán, trống rỗng. Đôi lúc tôi chỉ biết khóc. Một trong những điều mà tôi cho là bền vững nhất đời đã đổ vỡ. Tôi bắt đầu tự trách mình. Tại sao mình lại không làm gì để ngăn cản?

Một người bạn thân sau đó đã nói với tôi:

“Cậu có biết là cậu cần làm gì không? Hãy thôi tự trách mình. Cậu hãy xem lại mình đi, đây không phải là vấn đề của cậu. Cậu là một phần của gia đình nhưng đây là vấn đề của bố mẹ cậu. Đừng buồn chán, thất vọng nữa, mà nghĩ xem mình nên làm gì để giúp đỡ và yêu thương bố mẹ

cậu. Vì giờ đây, họ cần cậu hơn bao giờ hết”.

Tôi cảm thấy có điều gì đó đang thay đổi trong tâm hồn khi nghe bạn tôi nói vậy. Tôi nhận ra, trong trường hợp này mình không phải là nạn nhân. Tiếng nói trong lòng mách bảo với tôi: “Là một người con, trách nhiệm lớn nhất là

hãy yêu bố mẹ mình, và vạch ra hướng đi cho riêng mình”. Đó là khoảnh khắc có ý nghĩa trong cuộc đời tôi: tôi phải đưa ra lựa chọn của mình, và tôi có thể làm được điều gì đó.

Tôi quyết định ủng hộ cả bố và mẹ mà không đứng về bên nào cả, bằng tất cả lòng yêu

thương. Bố mẹ tôi không thích điều này. Họ nói là tôi trung lập, không có dũng khí, không có lập trường. Nhưng rồi cả hai người đều tôn trọng sự lựa chọn của tôi.

Khi ngẫm lại, tôi thấy lúc đó dường như tôi đã đứng ra ngoài bản thân, những kỷ niệm của gia đình, cuộc hôn nhân

của bố mẹ, để nhìn nhận vấn đề và học hỏi. Tôi biết một ngày nào đó tôi sẽ kết hôn và có một gia đình. Tôi tự hỏi: "Chuyện này đã mang lại cho mình điều gì? Tôi muốn xây dựng một cuộc hôn nhân như thế nào? Tôi không muốn lặp lại những nhược điểm trong cuộc hôn

nhân của bố mẹ tôi”.

Điều tôi thực sự muốn có là một cuộc hôn nhân hạnh phúc, ngày càng gắn bó, bền vững. Khi tôi hiểu ra điều mình mong muốn là gì, tôi cảm thấy như có một nguồn sức mạnh bất tận để mình chịu đựng được những giây phút khó khăn, để không nói

những điều làm người khác tổn thương, để xin lỗi và hàn gắn - vì tôi biết điều đó quan trọng hơn, thay vì rơi vào những cảm xúc khó chịu nhất thời.

Tôi tạc dạ ghi lòng một điều: giữ gìn hạnh phúc gia đình quan trọng hơn là khăng khăng cho rằng mình đúng. Thắng

trong một cuộc cãi cọ chỉ đẩy hai người ra xa nhau hơn, và đánh mất đi sự hài lòng về cuộc hôn nhân của mình. Theo tôi, đây là một trong những bài học sống có ý nghĩa nhất trong cuộc đời. Tôi dặn lòng, nếu có lúc nào đó mong muốn của tôi khác với vợ hoặc tôi làm điều

gì đó gây ra xích mích giữa hai vợ chồng (điều này tôi nghĩ sẽ thường xuyên xảy ra), thay vì mặc kệ hoặc làm trầm trọng hơn, tôi sẽ xin lỗi. Tôi sẽ luôn nói "Anh xin lỗi", và nhắc lại tình yêu cùng những lời hứa của tôi với vợ, để giải quyết sự bất hòa. Tôi sẽ luôn cố gắng làm tất cả trong

khả năng của mình, cho dù mọi việc không thể hoàn hảo - vì tôi biết chẳng có gì hoàn hảo cả, nhưng tôi sẽ tiếp tục giữ vững quyết tâm.

Điều đó không hề dễ dàng. Thậm chí phải tốn rất nhiều công sức, khi đối mặt với những vấn đề nghiêm trọng. Nhưng tôi thề là sẽ không bao

giờ lặp lại kỷ niệm ly dị đau buồn của cha mẹ tôi.

Hãy nghĩ về những gì mà người đàn ông này đã trải qua. Hai đấng sinh thành - mà anh ấy yêu thương nhất đời, luôn gắn bó và che chở cho anh trong suốt bao năm qua - đang chuẩn bị ly dị, cuộc hôn nhân của họ đang tan vỡ. Anh

cảm thấy như bị phản bội. Cảm giác được che chở giờ đây có nguy cơ bị mất đi. Những suy nghĩ tốt đẹp của anh về hôn nhân đang bị đe dọa. Anh thực sự thấy đau đớn. Anh đã bộc bạch đó là thời gian khó khăn và thử thách nhất trong cuộc đời của anh.

Người bạn đã giúp

anh ấy nhận ra cuộc hôn nhân của bố mẹ anh nằm trong Vòng tròn Quan tâm nhưng không nằm trong Vòng tròn Ảnh hưởng của anh. Anh đã quyết định sẽ chủ động, thay vì thở than. Anh biết mình không tài nào hàn gắn được cuộc hôn nhân của bố mẹ, nhưng vẫn còn những việc khác

để làm. Chiếc la bàn bên trong tâm hồn đã nói cho anh biết những việc đó là gì. Và rồi anh tập trung sức lực vào Vòng tròn Ảnh hưởng. Anh làm mọi việc trong tình yêu thương và chia sẻ với cả hai bố mẹ - ngay cả khi điều đó rất khó thực hiện, ngay cả khi bố mẹ anh phản ứng một

cách tiêu cực. Anh có được lòng can đảm để hành động dựa trên các nguyên tắc, thay vì phản ứng lại trước những cư xử nhất thời của bố mẹ.

Anh cũng nghĩ về tương lai, về cuộc hôn nhân của chính mình. Anh bắt đầu nhận ra những giá trị thiết yếu, và vẽ ra viễn cảnh mà

anh muốn có trong mối quan hệ với người vợ tương lai của mình. Viễn cảnh đó tiếp cho anh sức mạnh để vượt qua mọi thử thách, để dám xin lỗi, và luôn quay về đúng hướng.

Bạn đã nhận ra điều khác biệt mà việc chú tâm vào Vòng tròn Ảnh hưởng có thể mang lại

chưa?

Hãy xem xét một ví dụ khác. Có một đôi vợ chồng nọ đang vô cùng lo lắng về những hành vi xấu của đứa con gái, họ e ngại nếu để đứa con tiếp tục sống chung trong nhà thì có nguy cơ nó sẽ phá hỏng cả gia đình. Ông bố kiên quyết đưa ra một kế hoạch: khi

đứa con gái về nhà tối nay, ông sẽ yêu cầu những việc nó phải làm, nếu nó không chịu thì sẽ phải ra khỏi nhà ngay ngày hôm sau. Rồi ông ngồi xuống và đợi đứa con của mình. Trong lúc đợi, ông lấy ra một tờ giấy, liệt kê tất cả những gì cô con gái cần phải thay đổi để không bị

đuổi ra khỏi nhà. Sau khi hoàn thành bản danh sách đó, ông cảm thấy chỉ những ai rơi vào hoàn cảnh tương tự mới có thể hiểu được.

Trong tâm trạng đang đau khổ như vậy và trong lúc ngồi đợi, ông lật mặt sau của tờ giấy. Mặt bên kia của tờ giấy vẫn để trắng. Ông quyết

định là sẽ liệt kê lên mặt này những việc ông sẽ thay đổi nếu con gái ông chịu làm theo những yêu cầu của ông. Và ông đã rơi nước mắt khi nhận ra rằng, danh sách những điều ông phải làm còn dài hơn so với con gái mình. Trong tâm trạng đó, khi cô con gái trở về, ông đã chào con của

mình một cách nhẹ nhàng. Rồi hai cha con ngồi trò chuyện rất lâu, bắt đầu từ những việc ông phải làm được liệt kê trên mặt sau của tờ giấy. Việc ông lựa chọn bắt đầu từ mặt sau của tờ giấy đã làm nên sự thay đổi - từ trong ra ngoài.

Bây giờ chúng ta hãy nghĩ về cụm từ “chịu

trách nhiệm", tự lựa chọn cách phản ứng cho chính mình. Đó là bản chất của sự chủ động. Thật thú vị, khi bạn tập trung vào Vòng tròn Ảnh hưởng và làm cho nó lớn dần ra, hành động của bạn cũng đang tạo ra một khuôn mẫu cho những thành viên khác noi theo. Và rồi họ cũng

sẽ chú tâm vào Vòng tròn Ảnh hưởng của họ. Có thể đôi khi họ phản ứng một cách tiêu cực, nhưng nếu bạn chân thành và kiên trì, việc làm của bạn cuối cùng sẽ có ảnh hưởng tới suy nghĩ của mọi người, để rồi họ cũng sẽ trở nên chủ động hơn, hành động có suy nghĩ hơn và

cư xử có trách nhiệm hơn trong gia đình.

Để ý lời ăn tiếng nói của bạn Một trong những cách tốt nhất để xem xét bạn đang ở trong Vòng tròn Ảnh hưởng hay Vòng tròn Quan tâm là hãy để ý đến lời ăn tiếng nói của bạn. Nếu bạn đang ở trong Vòng tròn Quan

tâm, ngôn ngữ của bạn sẽ đầy sự đổ lỗi, buộc tội và phản ứng.

"Tôi không thể hiểu nổi cách bọn trẻ đang cư xử! Chúng đang làm tôi phát điên lên!"

"Chồng tôi thật vô tâm!"

"Tại sao bố tôi lại là một kẻ nghiện rượu cơ chứ?"

Nếu bạn đang ở trong Vòng tròn Ảnh hưởng, ngôn ngữ của bạn là ngôn ngữ chủ động. Nó cho thấy bạn đang chú tâm vào những việc mà bạn có thể tác động tới.

"Tôi có thể thiết lập những quy tắc trong gia đình của tôi, giúp cho bọn trẻ thấy được hậu

quả do hành vi của chúng gây ra. Tôi đang tìm kiếm cơ hội để huấn luyện và khuyến khích những cách ứng xử tích cực của chúng."

"Tôi cần phải chu đáo. Tôi nên nêu gương về cách đối xử đầy yêu thương mà tôi mong muốn trong cuộc hôn nhân của mình."

“Tôi có thể tìm hiểu nhiều hơn về bố tôi và chứng nghiện rượu của ông. Tôi luôn cố gắng hiểu ông, yêu ông và tha thứ. Tôi nên chọn một cách ứng xử khác, và tôi có thể thuyết phục, tác động lên gia đình để họ từ bỏ những thói quen xấu đó.”

Để có được một cái

nhìn sâu hơn về mức độ chủ động hay phản ứng, bạn có thể thực hiện một thí nghiệm dưới đây. Bạn bảo vợ (chồng) hay một ai đó cùng tham gia và cho bạn những ý kiến phản hồi.

1. Chỉ ra một vấn đề trong văn hóa gia đình của bạn.

2. Diễn tả vấn đề đó

với một người khác (hay viết vào một tờ giấy), hoàn toàn sử dụng ngôn ngữ phản ứng. Tập trung vào Vòng tròn Quan tâm. Hãy thử xem bạn có thể thuyết phục hoàn toàn một người nào đó, rằng vấn đề vừa nêu không phải do lỗi của bạn không?

3. Cũng vấn đề đó,

nhưng lần này hãy diễn tả nó bằng việc sử dụng toàn ngôn ngữ chủ động. Chú tâm vào những việc bạn có thể làm được trong Vòng tròn Ảnh hưởng, và cố gắng thuyết phục người khác, rằng bạn có thể tạo nên một sự thay đổi thực sự trong hoàn cảnh này.

4. Bây giờ hãy nghĩ

về sự khác nhau của hai ngôn ngữ diễn tả. Ngôn ngữ nào gần với thói quen thường ngày của bạn hơn, khi gặp phải một rắc rối trong gia đình?

Nếu bạn nhận ra mình đang sử dụng ngôn ngữ phản ứng, hãy lập tức thay thế chúng bằng ngôn ngữ chủ động. Nếu

bạn chú tâm vào việc sử dụng những ngôn ngữ chủ động, bạn sẽ nhận ra thói quen phản ứng của bạn lúc trước, và bắt đầu thay đổi.

Dạy cho con trẻ biết chịu trách nhiệm về lời nói của mình là một cách khác mà chúng ta có thể làm để giúp chúng hiểu và thực hiện

Thói quen thứ nhất ("Sống chủ động").

Colleen (Con gái tôi) Gần đây, tôi cố gắng giúp cho đứa con gái 3 tuổi của mình có trách nhiệm hơn với lời nói của nó. Tôi nói với con bé: "Trong gia đình mình, chúng ta sẽ không nói "đáng ghét","câm mồm lại", hay bảo người

khác là “ngu ngốc”. Con phải cẩn thận hơn trong cách nói năng với mọi người. Con cần phải có trách nhiệm về lời nói”. Thỉnh thoảng tôi lại phải nhắc nhở con bé: “Đừng gọi thẳng tên của mọi người ra thế, Erika. Hãy cố gắng có trách nhiệm với những gì con nói và làm”.

Một ngày nọ, tôi lỡ miệng nói: “Ôi, mẹ ghét bộ phim này”. Erika đáp lại ngay: “Mẹ không được nói “ghét”. Mẹ phải có trách nhiệm chứ”.

Erika giờ đây giống một giám sát viên trong nhà. Chúng tôi phải thật cẩn thận với lời ăn tiếng nói của mình khi ở cạnh

con bé.

Vun đắp cho tài khoản của bạn trong Ngân hàng Tình cảm Có một cách hết sức thực tiễn, hữu dụng để hiểu và áp dụng ý tưởng về tính chủ động, về tiếp cận vấn đề từ bên trong, về chú tâm vào Vòng tròn Ảnh hưởng: đó là sử dụng hình ảnh ẩn dụ

“Tài khoản Ngân hàng Tình cảm”.

Tài khoản Ngân hàng Tình cảm là hình ảnh tượng trưng cho chất lượng các mối quan hệ của bạn với mọi người. Giống như các tài khoản của ngân hàng tài chính, bạn có thể gửi vào, rút ra. Bạn gửi vào khi bạn chủ động làm những

việc có thể xây dựng niềm tin trong các mối quan hệ, và bạn rút ra khi bạn hành động phản ứng làm giảm niềm tin của mọi người với bạn. Vào một thời điểm nhất định, sự cân bằng của niềm tin trong tài khoản của bạn sẽ quyết định việc bạn có thể giao tiếp tốt và giải quyết những

rắc rối với người khác hay không.

Nếu bạn có số dư cao trong tài khoản với một thành viên nào đó trong gia đình, mức độ tin tưởng của thành viên đó với bạn cũng cao. Việc giao tiếp giữa bạn và người ấy sẽ tự do và cởi mở. Thậm chí bạn có thể phạm lỗi trong quan

hệ của mình, nhưng số dư tình cảm hiện có sẽ bù đắp cho phần rút ra khi bạn phạm lỗi.

Nhưng nếu số dư trong tài khoản của bạn thấp, thậm chí bị âm, lúc ấy sự tin tưởng hầu như bằng 0, và không thể có được sự giao tiếp thực sự giữa hai người. Chẳng khác nào bạn

đang đi trên một cánh đồng bị cài đầy mìn, bạn phải luôn cẩn thận với từng bước chân. Bạn phải suy xét từng lời nói của mình, vì ngay cả khi ý định của bạn có tốt đi nữa nhưng vẫn bị người kia hiểu lầm.

Hãy nhớ lại câu chuyện về anh bạn của tôi, người đã “tìm lại

được cậu con trai của mình”. Bạn có thể nói rằng tài khoản tình cảm của anh ta với cậu con trai đã bị thâm hụt 100$, 200$, hay thậm chí 10.000$. Không có niềm tin, không có sự trao đổi thực sự nào, không thể ngồi lại cùng nhau để giải quyết vấn đề.

Khi người bố càng

cố gắng, tình hình Bạn có thể lựa chọn gửi vào thay vì rút ra. Trong bất kỳ tình huống nào, luôn luôn có những việc mà bạn có thể làm để cho mọi quan hệ của bạn trở nên tốt đẹp.

lại càng tệ hơn. Nhưng sau đó anh bạn tôi đã chủ động thay đổi. Anh tiếp cận vấn đề từ

bên trong, và trở thành tác nhân của sự thay đổi. Anh ấy đã thôi không phản ứng lại cậu con trai. Và điều đó mang lại một số dư lớn trong tài khoản của anh trong Ngân hàng Tình cảm. Anh đã lắng nghe một cách chân thành, qua đó cậu con trai cảm thấy được tôn trọng, được

hiểu và được cảm thông.

Một trong những vấn đề lớn nhất của văn hóa gia đình là xu hướng phản ứng lại, dẫn đến việc liên tục rút ra khỏi tài khoản tình cảm thay vì gửi thêm vào. Hãy suy xét về một ngày điển hình của một cậu thiếu niên mà người bạn của tôi, giáo sư Glen C.

Griffin, đưa ra. Hãy xem việc giao tiếp theo kiểu này có ảnh hưởng gì tới cán cân trong tài khoản ở Ngân hàng Tình cảm của bạn hay không. Hãy nhớ, yêu là một động từ. Một trong những lợi ích lớn nhất mà Thói quen sống chủ động mang lại là bạn lựa chọn gửi vào thay vì rút ra. Trong bất

kỳ tình huống nào, luôn luôn có những việc mà bạn có thể làm để cho mọi quan hệ của bạn trở nên tốt đẹp.

Một ông bố dượng đã chia sẻ kinh nghiệm của mình như sau:

Tôi luôn tự thấy mình là một người trung thực và chăm chỉ.

Tôi thành công trong

công việc và trong quan hệ với vợ con, ngoại trừ đứa con gái 15 tuổi của tôi, Tara.

Tôi đã nỗ lực rất nhiều để hàn gắn mối quan hệ rạn nứt với cô con gái, nhưng chẳng mang lại kết quả gì. Nó không tin tưởng tôi. Mỗi khi tôi cố gắng để giải quyết sự khác biệt giữa

chúng tôi thì tình hình lại tồi tệ thêm.

Sau đó tôi được biết về Ngân hàng Tình cảm, và một câu hỏi đã thực sự làm tôi phải suy nghĩ nghiêm túc: "Hãy tự vấn bản thân, xem sự hiện diện của mình có giúp cho mọi thứ vui vẻ và tốt đẹp hơn hay không?".

Trái tim tôi đã trả lời

là: “Không. Trong cái nhìn của Tara thì sự hiện diện của tôi chỉ làm cho mọi thứ tồi tệ hơn”.

Điều đó thực sự làm tôi rất đau đớn.

Sau cú sốc ban đầu đó, tôi nhận ra sự thật đáng buồn chỉ có thể thay đổi khi tôi đổi thay chính mình, đổi thay tình cảm của mình. Tôi

không những phải cư xử khác đi, mà còn cần phải thể hiện tình thương thực sự với cô con gái của mình. Tôi phải chấm dứt mọi sự chỉ trích, đổ lỗi lên đầu nó, và từ bỏ ý nghĩ kết tội nó là nguyên nhân dẫn đến mối quan hệ không tốt Những điều một thiếu niên phải nghe trong một ngày:

6:55 A.M. Dậy đi, nếu không con sẽ bị muộn bây giờ.

7:14 A.M. Này, con phải ăn sáng đã chứ.

7:16 A.M. Sao con giống như các nhân vật trên mấy bộ phim rác rưởi thế hả. Lấy cái gì tử tế mà mặc đi.

7:18 A.M. Đừng quên đổ rác đấy.

7:23 A.M. Mặc áo khoác vào. Con không thấy ngoài trời lạnh lắm à. Con không thể đi bộ tới trường trong thời tiết thế này đâu.

7:25 A.M. Mẹ mong là con sẽ về thẳng nhà sau khi tan học, và làm bài tập xong xuôi rồi mới được đi chơi đấy nhé.

5:42 P.M. Con quên không đổ rác rồi. Tại con mà rác sẽ ngập đến tận cổ cho tới tận tuần sau đấy.

5:46 P.M. Cất ngay cái ván trượt đi. Ai đó lỡ giẫm lên, ngã gãy cổ bây giờ.

5:55 P.M. Ăn tối thôi! Tại sao mẹ cứ phải tìm con mỗi khi đến giờ

ăn thế nhỉ. Đáng lẽ là con phải giúp mẹ dọn bàn chứ.

6:02 P.M. Mẹ phải gọi con xuống ăn tối thêm bao nhiêu lần nữa đấy?

6:12 P.M. Tại sao con xuống ăn cơm mà vẫn cứ đeo tai nghe, và nghe thứ nhạc ầm ĩ đấy thế hả? Con có nghe mẹ

nói gì không? Bỏ mấy thứ đó ra khỏi tai con ngay.

6:16 P.M. Đồ đạc của con cần phải được sắp xếp gọn gàng lại ngay.

Phòng gì mà bày ra hàng đống lộn xộn. Con phải bắt đầu tự lo cho mình đi chứ. Nhà này không phải là một cung

điện, không có người phục vụ con đâu.

6.36 P.M. Tắt trò chơi điện tử đi, lấy bát sạch ở trong máy rửa bát ra, cho bát bẩn vào. Khi mẹ bằng tuổi của con, chẳng có cái máy rửa bát nào hết, mẹ toàn phải rửa bát bằng tay thôi đấy.

7:08 P.M. Con đang

xem cái gì đấy? Mẹ thấy cái này không hay gì cả. Mẹ không thể hiểu nổi làm sao con có thể làm bài tập mà cứ để ti-vi oang oang thế này.

7:32 P.M. Mẹ bảo con tắt ti-vi đi cho tới khi con làm xong bài tập cơ mà. Mà sao giày và vỏ kẹo lại để giữa sàn nhà thế kia? Mẹ đã bảo

con hàng ngàn lần là cần phải cất mọi thứ ngay sau khi dùng xong mà. Con có thích bị mẹ mắng cho không?

9:59 P.M. Nhạc ồn quá làm mẹ không nghĩ được cái gì hết. Con đi ngủ đi, kẻo sáng mai con lại bị muộn đấy.

giữa hai cha con. Tôi cần phải chấm dứt mọi

sự tranh cãi và áp đặt suy nghĩ của tôi lên đứa con gái.

Tôi biết, hoặc là mình phải hành động ngay, hoặc là không bao giờ. Tôi tự hứa: trong 30 ngày, mỗi ngày tôi sẽ gửi vào tài khoản ở Ngân hàng Tình cảm của tôi với Tara 5 lần, tuyệt đối không rút ra một lần

nào.

Ban đầu tôi muốn tới gặp và nói cho Tara biết những điều mà tôi vừa nhận ra, nhưng sau khi suy xét, tôi thấy đây chưa phải là lúc để dạy bảo. Bây giờ là lúc phải hành động, là “gửi vào”. Vào cuối ngày hôm đó, khi Tara đi học về, tôi chào nó bằng một nụ

cười thật tươi: “Hôm nay con thế nào?”. Nó chỉ đáp lại vắn tắt, “Thì bố thấy rồi đấy!”. Tôi đành nuốt sự ấm ức và cư xử như thể không nghe thấy điều đó. Tôi cười, đáp lại:“Bố chỉ tự hỏi không biết hôm nay con gái bố học ở trường thế nào thôi mà”.

Trong suốt nhiều

ngày sau đó, tôi phải cố gắng kiên trì để thực hiện cam kết của mình. Tôi để những mẩu giấy "nhắc nhở" mình khắp nơi, thậm chí là ở gương chiếu hậu của xe hơi. Tôi phải né tránh những lời nói chua cay của nó. Điều đó chẳng dễ dàng với tôi chút nào, vì từ trước tới nay tôi đã quen

phản ứng tức khắc. Từng mỗi việc trải qua đều giúp tôi càng nhận ra quan hệ giữa tôi và con gái từ trước tới nay đã trở thành sự nhạo báng lẫn nhau như thế nào. Trước kia tôi chỉ toàn muốn con gái mình phải sửa đổi, thay vì chính tôi phải làm điều gì đó để mọi thứ tốt đẹp hơn.

Khi tôi chú tâm vào việc thay đổi suy nghĩ và hành động của chính mình, tôi bắt đầu nhìn nhận Tara theo một hướng khác. Tôi chớm nhận ra khát khao được yêu thương của cô con gái. Khi tôi bỏ qua những phản ứng tiêu cực, tôi cảm thấy mình có sức mạnh để yêu

thương con nhiều hơn mà không hề có sự phẫn uất hoặc bực bội bên trong.

Tôi thấy mình bắt đầu làm những việc nho nhỏ cho con gái - một cách bất giác, tự nhiên. Khi Tara đang học bài, tôi nhẹ nhàng đi vào phòng và bật đèn lên. Tara hỏi “Chuyện này có

nghĩa là gì vậy? ”, tôi đáp lại “Bố chỉ nghĩ là nếu đèn sáng hơn thì con sẽ đọc sách tốt hơn”.

Cuối cùng, sau hai tuần, Tara nhìn tôi đầy dò xét và hỏi: “Bố có cái gì đó khang khác. Chuyện gì đang diễn ra vậy?”.

Tôi nói: “Bố cảm thấy bản thân bố phải

thay đổi một chút. Chỉ vậy thôi. Cảm ơn Chúa, giờ đây bố có thể bày tỏ tình yêu thương của bố dành cho con, và đối xử với con theo cách mà lẽ ra bố phải làm từ lâu rồi”.

Những lúc ở nhà, hai bố con tôi bắt đầu dành nhiều thời gian chỉ để trò chuyện và lắng nghe lẫn

nhau. Đã hai tháng trôi qua, mối quan hệ của chúng tôi trở nên gắn bó và tích cực hơn rất nhiều. Dù chưa thể hoàn hảo, nhưng điều quan trọng là chúng tôi đã thay đổi. Sự khó chịu đã biến mất. Từng ngày trôi qua, niềm tin và tình thương yêu lại tăng lên. Tất cả có được nhờ một

việc thật đơn giản mà sâu sắc: đó là gửi vào mà không rút ra khỏi tài khoản ở Ngân hàng Tình cảm - được thực hiện một cách kiên trì, chân thành. Khi bạn làm điều đó, bạn sẽ bắt đầu nhìn mọi người theo một cách khác, không còn vị kỷ mà vị tha.

Tôi đoan chắc một

điều, nếu bạn hỏi con gái tôi là bây giờ nó nghĩ gì về bố nó, nó sẽ trả lời không chần chừ: “Bố à? Chúng tôi là những người bạn. Tôi tin tưởng bố”.

Bạn có thể thấy được cách thức áp dụng Thói quen sống chủ động của ông bố vừa nêu trên, nhằm tạo nên sự thay đổi

thực sự trong mối quan hệ với cô con gái. Hãy để ý xem ông ấy đã sử dụng cả 4 kỹ năng như thế nào. Hãy xem cách mà ông nhìn nhận lại bản thân mình và cô con gái, nhìn lại toàn bộ tình huống một cách khách quan để nhận biết chuyện gì đang diễn ra. Hãy xem cách ông ấy so

sánh giữa những điều đang diễn ra với những điều mà lương tâm ông mách bảo. Ông đã nhận ra điều gì là có thể. Thông qua sự tưởng tượng, ông ấy có thể hình dung ra một viễn cảnh khác với những gì từng diễn ra. Ông ấy đã sử dụng sức mạnh ý chí của mình để hành động.

Và khi ông bố đã sử dụng cả 4 kỹ năng, hãy xem điều gì đã xảy ra. Mọi chuyện được cải thiện đáng kể - không chỉ trong quan hệ mà còn cả trong cảm nhận của ông bố và cô con gái về chính bản thân mình. Dường như có một luồng gió mới xua tan đi không khí nhiễm độc tồn

tại bấy lâu nay. Ông đã gửi vào tài khoản tình cảm rất nhiều lần, vì ông không còn để ý tới những lỗi lầm của người khác, mà chú tâm vào Vòng tròn Ảnh hưởng của mình, vào những gì ông có thể tác động được. Ông thực sự trở thành một tác nhân của sự thay đổi.

Hãy nhớ, khi bạn chỉ chăm bẳm vào những nhược điểm của người khác, lúc đó bạn tự đánh mất đi sức mạnh của 4 kỹ năng, khiến cho đời sống tình cảm của bạn trở thành hệ quả thụ động theo cách mà người khác đối xử với bạn. Bạn đã đem trao sức mạnh kiểm soát của

mình, vào tay người khác.

Nhưng nếu bạn tập trung vào Vòng tròn Ảnh hưởng, tập trung làm giàu thêm tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm của mình, xây dựng những mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng và tình yêu vô điều kiện: bạn sẽ tác động lên người khác

theo hướng tích cực!

Tôi muốn chia sẻ với bạn một vài ý tưởng cụ thể - một vài “tài khoản gửi vào” mà bạn có thể thực hiện trong chính gia đình mình. Những ý tưởng thực tế dưới đây sẽ giúp bạn thực hành Thói quen thứ nhất.

Hãy biết quan tâm đến người khác Cách

đây nhiều năm, tôi đã có một buổi tối thật đặc biệt với hai cậu con trai của mình. Cả ba bố con đi chơi dã ngoại, đấu vật, nhào lộn, ăn xúc xích, uống nước cam và sau đó xem phim.

Khi bộ phim chiếu được một nửa, Sean, lúc đó mới 4 tuổi, ngủ gà ngủ gật ngay trên ghế.

Thằng anh trai Stephen, 6 tuổi, vẫn mở mắt thao láo, tiếp tục xem nốt bộ phim cùng với tôi. Khi phim hết, tôi bế Sean trên tay, mang ra xe, đặt nó nằm ở ghế sau. Tối hôm đó trời rất lạnh nên tôi cởi áo khoác của mình ra, nhẹ nhàng đắp lên người thằng bé.

Khi về tới nhà, tôi bế

Sean vào giường. Sau khi Stephen thay áo ngủ và đánh răng xong, tôi nằm xuống cạnh thằng bé, trò chuyện về buổi đi chơi tối vừa rồi.

- Con thấy thế nào, Stephen?

- Được, bố ạ. - Thằng bé trả lời.

- Con thấy vui không?

- Có ạ.

- Con thích trò nào nhất?

- Con cũng không biết nữa. Chắc là trò chơi nhào lộn.

- Ừ, đúng đấy. Nhào lộn như thế thật vui, đúng không?

Thằng bé chỉ ậm ừ. Tôi tự hỏi tại sao Stephen lại nói ít thế.

Thường ngày, mỗi khi gặp chuyện vui, nó nói líu lo. Tôi thoáng thất vọng một chút, ngờ ngợ có điều gì đó không ổn.Thằng bé đã im lặng suốt dọc đường đi, về đến nhà thì lăn ra giường đòi ngủ.

Đột ngột, Stephen quay mặt vào tường. Tôi không rõ vì sao, nên

choàng dậy và nhìn thấy mắt cậu bé đang ngân ngấn nước.

- Con làm sao vậy, Stephen? Có chuyện gì vậy?

Thằng bé quay lại, bối rối vì đã khóc, đôi môi run run.

- Bố ơi, nếu con bị lạnh, bố cũng lấy áo đắp cho con chứ?

Qua những việc xảy ra vào buổi tối đặc biệt đó, tôi thấy mình đã thiếu nhạy cảm khi chăm sóc cậu con trai nhỏ một cách quá vô tư mà không để ý đến suy nghĩ của cậu lớn. Tôi đã học được một bài học về tầm quan trọng của việc quan tâm tới người khác.

Trong các mối quan

hệ, những chuyện dù nhỏ nhưng lại có ý nghĩa rất lớn. Một người phụ nữ kể, trên tường bếp của nhà cô có ghi một câu nói như sau: "Việc nhỏ nếu được làm một cách cẩn thận và chân thành thì sẽ không còn là việc nhỏ nữa".

"Việc nhỏ nếu được làm một cách cẩn thận

và chân thành thì sẽ không còn là việc nhỏ nữa.”

Cynthia (con gái tôi):

Điều mà tôi nhớ nhất về tuổi thiếu niên của mình là cảm giác bị quá tải. Tôi đã chịu áp lực phải cố gắng học thật tốt ở trường, ngoài ra còn tham gia cùng lúc vào ba

hay bốn hoạt động khác nữa.

Khi về nhà, thỉnh thoảng tôi thấy phòng mình đã được lau dọn sạch sẽ, sắp xếp gọn gàng, và có một mẩu giấy nhỏ, trên đó ghi: "Yêu con, thiên thần nhỏ của mẹ". Tôi biết rằng mẹ muốn giúp tôi được thoải mái, vì tôi đã quá

yêu vô điều kiện. Hãy nghĩ về tác động của những câu nói đơn giản như cảm ơn, làm ơn, xin lỗi, bố giúp được gì cho con không trong gia đình bạn. Hãy làm những việc bất ngờ như giúp rửa bát, đưa bọn trẻ đi mua sắm những món đúng với sở thích của chúng, gọi điện xem có cần mua

thêm gì không khi bạn trên đường về nhà. Hãy làm những việc nho nhỏ để bày tỏ tình yêu như gửi hoa, cài một mẩu giấy nhỏ trong hộp đựng đồ ăn trưa hay va-li, hoặc gọi điện vào giữa buổi để nói rằng “anh yêu em”. Hãy bày tỏ lòng biết ơn, đưa ra những lời khen chân

thành, đánh giá cao đối với ai đó. Hãy thể hiện sự quan tâm không chỉ vào những dịp đặc biệt - như ai đó đạt được thành tích, hay vào những dịp sinh nhật, mà còn vào những lúc bình thường.

Tôi biết, có một phụ nữ lớn lên trong sự nghèo túng và gia đình lủng củng, nhưng rồi cô

đã nhận ra tầm quan trọng của sự rộng lượng và chăm sóc "mái ấm". Cô đã học được điều đó ở nơi làm việc của mình - một khách sạn có uy tín, với đội ngũ nhân viên hòa nhã, lịch sự trước từng khách hàng. Cô biết mọi người cảm thấy dễ chịu thế nào khi được đối xử ân cần như

vậy. Cô cũng nhận ra chính bản thân mình cũng cảm thấy rất thoải mái khi cư xử một cách lịch thiệp, chu đáo. Rồi một hôm, cô quyết định sẽ cư xử theo cách như vậy với chính gia đình mình. Cô bắt đầu bằng những việc nho nhỏ cho các thành viên trong gia đình. Cô sử dụng ngôn

ngữ nhẹ nhàng, tích cực, ân cần. Ví dụ, khi nấu bữa điểm tâm, cô sẽ nói “Mẹ rất vui khi được làm như vậy”. Cô ấy cho tôi biết, điều đó đã làm thay đổi cả cô lẫn gia đình, ươm mầm cho những thay đổi trong các thế hệ tiếp theo.

Một trong những khía cạnh quan trọng của

sự quan tâm là thừa nhận những giá trị và thành công - dù nhỏ - của người khác. Đó là một “tài khoản gửi vào” rất quan trọng, cần được thực thi trong gia đình.

Biết nói lời xin lỗi

Nói lời xin lỗi với người khác là cách hữu hiệu nhất để kiểm tra tính tiên phong chủ động của bạn.

Nếu bạn quá coi trọng hình ảnh, vị trí của mình trong gia đình, lúc nào cũng khăng khăng rằng bạn đúng, việc cất tiếng xin lỗi sẽ rất khó khăn. Nó giống như việc vắt kiệt bản ngã, lấy đi lòng tự tôn của bạn. Điều đó hạn chế cả 4 kỹ năng sống của bạn.

Colleen (con gái tôi)

Cách đây vài năm, Matt và tôi đi nghỉ cùng với cả gia đình trong dịp lễ Giáng sinh. Tôi không nhớ chi tiết, nhưng vì một lý do nào đấy tôi được bảo là phải chở mẹ tới thành phố Salt Lake vào ngày hôm sau. Nhưng vào ngày hôm sau tôi còn phải làm một việc khác nên không thể

chở mẹ đi được. Khi bố biết vậy, ông buông lời nặng nề với tôi: “Con thật ích kỷ! Con phải chở mẹ con đi…”. Ông còn nói nhiều thứ trong cơn giận mất tự chủ.

Quá ngạc nhiên trước phản ứng mạnh của ông, tôi rơm rớm khóc. Tôi thực sự bị tổn thương. Vì lâu nay bố tôi

vốn là một người luôn thông cảm và chu đáo. Trong cả cuộc đời, tôi chỉ nhớ có hai lần ông mất bình tĩnh với tôi, và làm tôi bị sốc. Lẽ ra tôi không đáng phải chịu xúc phạm như vậy. Cuối cùng tôi nói:“Được rồi, con sẽ đi”, vì biết rằng bố chẳng thèm nghe tôi nói.

Tôi lên xe về thẳng nhà mình, rủ chồng tôi cùng đi. “Tối nay chúng ta sẽ không quay lại”, tôi nói. “Em không bận tâm, dù lỡ dịp lễ Giáng sinh cùng gia đình đi chăng nữa”. Trong suốt đường về, tôi thực sự cảm thấy rất buồn chán.

Ngay sau khi chúng tôi về tới nhà, điện thoại

đổ chuông.

Matt trả lời điện thoại. Anh ấy nói, “Bố em đấy”.

“Em không muốn nói chuyện với ông ấy”, tôi nói, vẫn còn cảm thấy bị tổn thương. Nhưng rồi tôi vẫn nói chuyện với bố. Tôi cầm điện thoại lên.

“Con yêu, bố xin

lỗi”, ông nói, “Bố biết không có lời xin lỗi nào có thể bào chữa cho việc bố mất bình tĩnh với con, nhưng hãy để bố nói cho con điều gì đang diễn ra”. Và ông cho biết công ty ông gặp khó khăn tài chính ngay trong buổi đầu thực hiện dự án, công việc kinh doanh đang đi chệch quỹ

đạo, thêm vào đó là kỳ nghỉ Giáng sinh cùng gia đình, ông cảm thấy có quá nhiều áp lực đang đè nặng lên mình. Ông nói:“Bố đã trút giận lên con. Bố rất tiếc. Bố xin lỗi”. Nghe lời xin lỗi của bố, tôi hiểu ra mình đã phản ứng có phần quá đà.

Lời xin lỗi của bố

chẳng khác nào "một sự gửi vào" to tát trong Tài khoản Ngân hàng Tình cảm của tôi. Mối quan hệ giữa hai bố con tốt đẹp trở lại.

Matt và tôi quay lại vào tối hôm đó. Tôi sắp xếp lại kế hoạch cho ngày hôm sau, đưa mẹ tới thành phố Salt Lake, làm như chẳng có

chuyện gì xảy ra cả. Bố và tôi trở nên gần gũi hơn, bởi lẽ ông đã xin lỗi ngay sau khi tôi bỏ đi. Tôi nghĩ ông đã phải cố gắng rất nhiều để có thể nhún mình lên tiếng xin lỗi nhanh đến như vậy.

Cho dù chúng ta đánh mất bình tĩnh chỉ trong tích tắc thôi, nó

vẫn sẽ ảnh hưởng đến các mối quan hệ của chúng ta - nếu ta không dám chịu trách nhiệm cho việc mất bình tĩnh đó và nói lời xin lỗi. Tại sao vậy? Bởi vì mọi người không thể biết khi nào họ động chạm đến lòng tự ái của chúng ta, nên trong thâm tâm họ luôn đề phòng việc đó

xảy ra bằng cách suy xét dựa trên hành vi của chúng ta, và hạn chế những phản ứng bộc phát, thiếu suy nghĩ.

Chúng ta nói xin lỗi càng sớm càng tốt. Người xưa cũng đã nhắc điều này. Có một câu ngạn ngữ vùng Viễn Đông: "Nếu bạn định cúi thì hãy cúi cho thấp".

Kinh Thánh cũng có một bài học về việc chú ý đến những điều nhỏ nhặt nhất:

Khi bạn đang đi chung một con đường với đối thủ của mình, hãy biết cách sắp xếp cho ổn thỏa, bởi nếu không, kẻ thù của bạn có thể tạo cớ gì đó để kiện bạn ra trước tòa án, rồi

đến các quan chức khác, cuối cùng tống bạn vào nhà ngục. Đây là điều thực tiễn đối với tất cả mọi người, không ai tránh được, trừ phi chúng ta biết lưu tâm đến từng điều nhỏ nhặt nhất.

Bất cứ khi nào chúng ta bất đồng quan điểm với ai đó, chúng ta cần

nhanh chóng “đồng ý” với họ. Không phải đồng ý với quan điểm của họ (điều này sẽ làm mất đi nguyên tắc của chúng ta), mà đồng ý với quyền có quan điểm khác, có cách nhìn sự vật khác từ phía họ. Nếu không, vì nhằm bảo vệ quan điểm của mình, tâm trí họ sẽ đặt chúng ta trong một

nơi gọi là “nhà ngục” tinh thần. Chúng ta chỉ có thể thoát ra khỏi nhà ngục này nếu chúng ta nhún nhường, thừa nhận lỗi lầm của chúng ta đã không cho phép họ quyền có quan điểm khác. Chúng ta phải dứt khoát thực hiện sự tôn trọng này, thay vì nuôi tư tưởng “Tôi sẽ xin lỗi

nếu anh nói xin lỗi trước”.

Nếu bạn khăng khăng chứng tỏ mình đúng, không chịu nói xin lỗi thì người khác sẽ vẫn nghi ngờ và đặt bạn đàng sau hàng song sắt nhà tù trong tâm trí họ, có thành kiến đối với bạn; họ sẽ dè chừng trong quan hệ với bạn để

giữ an toàn cho chính họ, tuyệt không hy vọng gì nhiều ở bạn.

Đôi khi chúng ta mất bình tĩnh. Nói cách khác, đôi khi chúng ta bị chệch hướng. Những lúc như vậy, ta cần chịu trách nhiệm, cần biết nhún nhường và xin lỗi một cách chân thành.

- Con yêu, bố xin lỗi

vì đã khiến con phải xấu hổ trước mặt bạn bè. Bố đã sai khi làm điều đó. Bố muốn xin lỗi con và cả các bạn con nữa. Đáng lẽ bố không nên làm như vậy. Bố chỉ loay hoay trong cảm giác của chính mình để rồi xúc phạm đến lòng tự trọng của con, bố xin lỗi. Bố hy vọng con sẽ cho bố

một cơ hội.

- Con yêu, bố xin lỗi vì đã tránh né con. Con muốn chia sẻ với bố điều gì đó, nhưng bố chỉ nghĩ đến vấn đề của mình và đã lờ con đi. Con tha thứ cho bố nhé?

Hãy chú ý 4 kỹ năng đã được sử dụng thế nào trong những lời xin lỗi trên. Đầu tiên, bạn nhận

thức được điều gì đang diễn ra. Tiếp theo bạn tự hỏi lương tâm, đi vào những quy chuẩn đạo đức của mình. Rồi bạn mường tượng ra điều gì có thể làm được, và làm như thế nào thì tốt hơn. Cuối cùng, bạn quyết chí hành động dựa trên những điều bạn nhận ra từ quá trình trên. Nếu

một trong bốn kỹ năng bị bỏ qua, mọi nỗ lực sẽ trở thành vô nghĩa. Rất có thể bạn chỉ đang cố gắng bào chữa, thanh minh, hay biện bạch cho hành động xúc phạm của mình. Bạn có thể xin lỗi, nhưng nó chỉ mang tính bề ngoài, chứ không chân thành.

Không nên nói xấu

sau lưng Chuyện gì xảy ra khi các thành viên trong gia đình không trung thành với nhau, họ nói xấu, ngồi lê đôi mách về người khác sau lưng? Một người có những lời nhận xét không hay về những thành viên khác trong gia đình hay về bạn bè, điều này sẽ có ảnh

hưởng gì đến mối quan hệ giữa họ?

"Chồng tôi là một anh chàng hà tiện. Anh ta lúc nào cũng tính toán từng xu một."

"Vợ tôi nói huyên thuyên suốt cả ngày. Cô ấy nên dừng lại, để cho tôi nói với chứ."

"Anh biết chuyện con tôi làm gì vào hôm

trước không? Nó nói xấu thầy giáo. Họ đã gọi tôi đến trường. Thật xấu hổ! Tôi không biết làm gì với thằng bé này nữa. Nó toàn gây rắc rối thôi."

"Tôi không tin nổi mẹ vợ mình nữa! Bà cố gắng kiểm soát mọi việc làm của chúng tôi. Tôi không hiểu tại sao vợ tôi

không chịu làm điều gì đó để chấm dứt chuyện này."

Những lời bình luận kiểu này là những "khoản rút ra" lãng phí từ tài khoản tình cảm, không chỉ đối với người được nói đến mà còn với cả người bạn đang nói chuyện cùng. Giả sử bạn biết được ai đó đưa ra

những lời nhận xét về mình như vậy, bạn sẽ nghĩ gì? Bạn sẽ thấy rằng người ta không hiểu đúng về bạn, bạn cảm thấy bị xúc phạm, bị chỉ trích và quy kết một cách thiếu công bằng. Điều đó sẽ ảnh hưởng đến mức độ tin tưởng trong mối quan hệ của bạn với người ấy như thế

nào? Bạn có thấy an toàn và dám tin tưởng người ấy nữa hay không?

Mặt khác, nếu ai đó nói với bạn những lời bình luận kiểu này về một người khác, bạn sẽ thấy thế nào? Thoạt đầu, bạn có thể hài lòng vì anh ta đã "tin tưởng" bạn, nhưng sau đó bạn

sẽ tự hỏi liệu anh ta - trong một hoàn cảnh khác, khi nói chuyện với một người khác - rất có thể lặp lại những điều tương tự như thế, về bạn?

Hãy nói về người khác như thể họ đang ở trước mặt bạn.

Một trong những “khoản gửi vào” quan

trọng nhất và cũng rất khó thực hiện - tiếp theo sau yêu cầu “biết nói lời xin lỗi” - đó là trung thành với các thành viên khác trong gia đình khi họ vắng mặt. Hãy nói về người khác như thể họ đang có mặt. Điều đó không có nghĩa xúi bạn lờ đi những nhược điểm, để chỉ đưa ra những thứ

tốt đẹp. Mà có nghĩa là bạn tập trung vào mặt tích cực nhiều hơn mặt tiêu cực. Nếu bạn có bình luận về nhược điểm của người khác thì hãy nói với tinh thần trách nhiệm, mang tính xây dựng; khi đó bạn sẽ không phải xấu hổ nếu người mà bạn đang nhắc đến biết được cuộc trò

chuyện của bạn.

Ông bạn của chúng tôi có một đứa con trai 18 tuổi. Cậu ta có thói quen thích trêu chọc các anh chị đã nên vợ nên chồng. Khi cậu ta không có ở nhà (điều này thường xuyên xảy ra, vì cậu hay ra ngoài chơi với bạn bè), cả gia đình lại tán gẫu: họ ưa bàn

bạn tôi nhận thức được điều gì đang diễn ra và trách nhiệm của ông trong chuyện này. Ông quyết định sẽ làm theo nguyên tắc trung thành với người vắng mặt, tức là ông sẽ trung thành với cậu con trai của mình. Từ đó trở đi, khi tham gia những cuộc trò chuyện kiểu này, ông sẽ

nhẹ nhàng ngăn lại những lời nhận xét tiêu cực của mọi người, và tìm cách nêu lên những điểm tích cực của cậu con trai mà ông ghi nhận được. Ông đưa ra những chuyện tốt của cậu con trai, tạo đối trọng trước mọi lời gièm pha, xầm xì. Những chủ đề đang kháo nhau nhanh chóng

bị mất đi sự thú vị, mọi người chuyển sang những chủ đề khác hấp dẫn hơn.

Bạn tôi cho biết ông cảm thấy sau đó những người khác trong gia đình cũng bắt đầu áp dụng nguyên tắc về sự trung thành. Họ tin tưởng ông sẽ bảo vệ họ khi họ vắng mặt. Họ

nhìn vào cách ông xử sự với cậu con trai, người không biết đến những cuộc bàn tán sau lưng: ông đã thay đổi cách nhìn, dẫn Cách bạn xử sự trong một mối quan hệ, cuối cùng cũng sẽ ảnh hưởng đến mọi mối quan hệ khác.

đến sự cải thiện tài khoản tình cảm của ông

với cậu con trai. Tóm lại: cách bạn xử sự trong một mối quan hệ gia đình, cuối cùng cũng sẽ ảnh hưởng đến mọi mối quan hệ khác còn lại.

Tôi nhớ, có một lần tôi phải vội vàng ra khỏi nhà vì có việc. Nếu tôi đứng lại chào tạm biệt với đứa con 3 tuổi Joshua, tôi sẽ bị giữ lại

bởi những câu hỏi và yêu cầu của bé. Điều đó làm mất nhiều thời gian, trong khi tôi đang vội. Thế nên tôi nói với những đứa con khác của mình, “Hẹn gặp lại, các con. Bố phải đi gấp đây! Đừng nói cho Joshua biết là bố đang đi nhé”.

Khi đi được nửa đường ra bãi đậu xe, tôi

chợt nhận ra sự bất ổn. Tôi quay trở lại, đi vào nhà và nói: "Bố thật không tốt vì đã tránh mặt và không nói chào tạm biệt với Joshua".

Tất nhiên là tôi sẽ mất một ít thời gian với bé. Tôi phải lắng nghe những điều bé muốn nói với tôi rồi mới có thể đi được. Nhưng điều này

đã củng cố tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm của tôi với Joshua, và với những đứa con khác nữa.

Thỉnh thoảng tôi lại nghĩ: Điều gì sẽ xảy ra nếu lúc đó tôi không quay lại? Quan hệ giữa tôi và Joshua sẽ thế nào khi tôi gặp lại bé vào buổi tối hôm đấy? Bé có

còn yêu mến và cởi mở với tôi, nếu bé biết rằng tôi đã trốn đi khi bé cần tôi? Điều này sẽ ảnh hưởng tới mối quan hệ của tôi với những đứa con khác như thế nào? Liệu chúng có nghi ngại tôi cũng sẽ trốn đi nếu việc trò chuyện với chúng làm ảnh hưởng đến lịch trình làm việc

của tôi?

Một thông điệp được gửi đến một người, sau đó những người còn lại cũng sẽ được nhận, vì mọi người cũng giống "một người": họ biết nếu bạn đối xử với một người như thế này, đến một lúc nào đấy trong một tình huống khác, bạn cũng có thể đối xử

với họ theo cách tương tự. Điều đó lý giải tại sao sự trung thành với người vắng mặt lại quan trọng đến vậy.

Hãy lưu ý 4 kỹ năng phải được áp dụng một cách tiên phong chủ động. Để trung thành, bạn phải tự nhận thức. Bạn phải có lương tâm, phải hiểu được cái gì

đúng, cái gì sai; nhận ra điều gì có thể làm tốt hơn nữa. Bạn phải có đủ kiên trì để làm được những điều đó.

Trung thành với người vắng mặt rõ ràng là một sự lựa chọn chủ động.

Hứa và giữ lời hứa Trong suốt những năm qua, nhiều người hỏi tôi

có cách nào đấy giúp họ trưởng thành hơn để tự giải quyết các vấn đề, nắm bắt cơ hội, và có một cuộc sống thành công. Câu trả lời của tôi rất đơn giản, với năm chữ "Hứa và giữ lời hứa".

Thoạt nghe có vẻ quá đơn giản, nhưng tôi tin, nó hàm chứa rất

nhiều điều. Nếu cả gia đình đều cố gắng thực hiện nguyên tắc hứa và giữ lời hứa với nhau, vô vàn những điều tốt đẹp khác sẽ được tạo ra sau đó.

Cynthia (con gái tôi):

Khi tôi 12 tuổi, bố hứa là đưa tôi đi cùng trong chuyến công tác

đến San Francisco. Tôi rất hào hứng. Hai bố con sẽ ở lại đó trong hai ngày một đêm, và lên kế hoạch cho từng việc sẽ làm. Bố sẽ bận họp trong ngày đầu tiên, nên tôi sẽ dạo chơi trong khách sạn. Sau khi bố họp xong, chúng tôi dự định sẽ đón xe đi ăn uống tại khu phố của người

Trung Quốc. Sau đó chúng tôi đi xem phim, rồi đi xe điện, quay trở lại khách sạn, ăn kem hoa quả trong phòng. Tôi nôn nóng chờ tới ngày đó.

Và ngày đó cũng đến. Thời gian trôi qua chậm chạp khi tôi phải đợi ở khách sạn. Đã sáu giờ mà bố vẫn chưa về.

Cuối cùng vào lúc 6 giờ 30, ông về cùng với một người bạn thân - một "đối tác" làm ăn quan trọng. Tôi còn nhớ trái tim tôi đã tan nát thế nào khi nghe người đàn ông đó nói, "Stephen, tôi rất vui vì anh đã ở đây. Tối nay, tôi và Lois rất muốn mời anh tới khu cá voi và ăn đồ hải sản cùng

chúng tôi”. Khi bố nhắc đến sự có mặt của tôi, người đàn ông này nói thêm,“Tất nhiên, cô bé cũng có thể tới, chúng tôi rất vui được đón tiếp”.

Ái chà, tôi nghĩ, mình chúa ghét hải sản, và thể nào mình cũng sẽ bị tống ra ghế sau, trong khi bố trò chuyện với

bạn. Mọi hy vọng và kế hoạch của tôi coi như tan thành mây khói.

Người đàn ông đó nài nỉ bố tôi nhận lời. Lúc đó, tôi chỉ muốn nói chen vào:“Bố! Bố đã hứa đây là thời gian của chúng ta mà bố!”. Nhưng tôi chỉ mới 12 tuổi, nên chỉ biết khóc thầm trong lòng mà thôi.

Và rồi… tôi không bao giờ quên cái cảm giác thú vị vụt đến, khi nghe bố nói:“Thề có Chúa, tôi thực sự rất muốn gặp hai bạn. Nhưng đây là thời gian đặc biệt của tôi và con gái. Chúng tôi đã lên kế hoạch cho từng phút. Anh thật tốt bụng vì đã mời chúng tôi”. Tôi nhìn

thấy người đàn ông đó đã thất vọng như thế nào, nhưng tôi nghĩ là ông ta hiểu.

Hai bố con đã thực hiện tất cả những gì được lên kế hoạch, không bỏ sót một cái gì. Đó là thời gian vui vẻ nhất trong cuộc đời tôi. Tôi nghĩ không có cô bé nào yêu bố mình như tôi

vào tối hôm đó.

Tôi tin rằng bạn khó tìm được một khoản gửi vào tài khoản tình cảm nào lại có sức tác động đến gia đình nhiều hơn việc hứa và giữ lời hứa. Hãy nhớ lấy điều đó! Một lời hứa sẽ mang lại sự náo nức, mong chờ và hy vọng. Và những gì chúng ta hứa trong gia

đình là những điều quan trọng và nhạy cảm nhất.

Lời hứa cơ bản nhất là lời hứa trong hôn nhân. Cũng quan trọng không kém là lời hứa mặc định đối với các con của mình - đặc biệt khi chúng còn nhỏ - là chúng ta sẽ chăm sóc, dạy dỗ chúng. Điều đó giải thích vì sao ly hôn

và từ bỏ con cái lại là những khoản "rút ra" mang lại nhiều nỗi đau đớn. Vì nó khiến ta có cảm giác mình đã phá vỡ những lời hứa thiêng liêng nhất.

Một người quen, từng giúp tôi trong một dự án đặc biệt, một hôm đã kể về cuộc ly hôn đáng buồn mà anh ta vừa

trải qua. Dù vậy, anh ta tự hào về việc giữ lời hứa với chính bản thân và với người vợ trong nhiều tháng trước đó như thế nào. Cho dù cuộc tranh cãi về pháp lý và tình cảm đang diễn ra, anh không bao giờ nói xấu vợ - đặc biệt trước mặt con cái. Anh đã làm nên một sự thay

đổi - không chỉ trong cảm nhận của con cái về bản thân chúng, mà còn trong cảm nhận của chúng về bố mẹ mình, về gia đình, cho dù đang trong hoàn cảnh rất khó khăn. Anh ấy không thể nào diễn tả hết được sự hài lòng, niềm vui khi giữ được lời hứa của mình.

Thậm chí khi lời hứa đã bị phá vỡ, bạn vẫn có thể thay đổi được tình thế. Tôi nhớ một anh bạn có lần đã không thực hiện được những cam kết của anh ta với tôi. Sau đó, anh ta đến xin tôi cho thêm một cơ hội để sửa chữa, nhưng tôi từ chối. Vì theo những gì tôi biết về anh ta, tôi

không chắc anh ta có thể làm “nên cơm nên cháo” hay không nữa.

Tuy nhiên, anh ta hứa: “Trước đây đúng là tôi đã không làm được gì cả. Tôi có lỗi khi không đặt hết tâm trí vào công việc. Xin hãy cho tôi thêm một cơ hội nữa. Lần này không những tôi sẽ hoàn thành, mà

còn hoàn thành thật xuất sắc".

Tôi đồng ý và anh ta đã làm được như lời hứa, hoàn thành mỹ mãn. Trong mắt tôi, anh ta lúc đó thậm chí còn tốt hơn lúc khởi đầu cam kết làm việc với nhau. Anh ta thật can đảm khi quay trở lại để giải quyết khó khăn, sửa chữa sai lầm

một cách đáng nể. Điều đó đã tạo ra một khoản gửi vào rất lớn trong Tài khoản Ngân hàng Tình cảm với tôi.

Biết tha thứ Đối với nhiều người, một cách kiểm tra khả năng sống chủ động của họ là sự tha thứ. Trong thực tế, bạn sẽ luôn luôn là nạn nhân cho tới khi bạn biết

tha thứ.

Một người phụ nữ đã chia sẻ câu Bạn sẽ luôn luôn là nạn nhân cho tới khi bạn biết tha thứ.

chuyện như sau:

Tôi có một gia đình rất hòa thuận. Chúng tôi luôn ở bên nhau - con cái, bố mẹ, anh chị em, cô chú, anh chị em họ, ông bà - và yêu quý

nhau.

Khi bố tôi theo mẹ tôi sang thế giới bên kia, chúng tôi vô cùng đau buồn. Bốn người con chúng tôi họp mặt để phân chia gia sản. Những gì xảy ra ở buổi họp mặt đó là một cú sốc chẳng ai ngờ tới, đến nỗi tôi nghĩ sẽ không bao giờ vượt qua được.

Chúng tôi vốn là một gia đình tình cảm, mặc dù cũng có đôi lần tranh cãi hay giận nhau. Nhưng cuộc tranh cãi lần này nghiêm trọng hơn hẳn. Cuộc cãi nhau căng thẳng đến mức chúng tôi la hét, xỉa xói cay nghiệt lẫn nhau, và không thể dàn xếp được sự bất đồng. Tất cả

chúng tôi quyết định sẽ mời luật sư đại diện cho mình, mọi vấn đề sẽ được đem ra giải quyết tại tòa án.

Mỗi người trong chúng tôi rời buổi họp mặt trong sự tức tối và chua xót. Chúng tôi thôi không thăm viếng hay gọi điện thoại cho nhau nữa, và cũng không tụ

tập vào những dịp sinh nhật hay nghỉ lễ nữa.

Mọi thứ diễn ra như thế trong suốt bốn năm. Đó là thử thách lớn nhất trong đời tôi. Tôi thường xuyên cảm thấy cô đơn; chính thái độ không biết tha thứ cho những lời nói gay gắt và buộc tội lẫn nhau đã chia rẽ chúng tôi. Nỗi đau trong

lòng tôi ngày càng sâu sắc khiến tôi cứ suy nghĩ mãi: nếu họ thực sự yêu thương tôi, họ phải điện thoại cho tôi chứ. Có chuyện gì xảy ra với họ vậy? Tại sao họ không gọi cho tôi?

Rồi một ngày tôi biết đến khái niệm về Ngân hàng Tình cảm. Tôi nhận ra việc không biết

tha thứ cho anh chị em mình là một phản ứng của chính bản thân tôi, trong khi đó yêu thương là một hành động, một động từ. Bản thân tôi phải làm một điều gì đó.

Tối hôm ấy, khi tôi đang ngồi một mình trong phòng, chiếc điện thoại cứ thôi thúc. Và tôi đã lấy hết can đảm để ấn

số gọi cho người anh cả của tôi. Khi nghe tiếng “Alô” của anh, tôi ràn rụa nước mắt, không cất nên lời.

Khi biết ai đang gọi đến, anh cũng xúc động không kém. Cả hai chúng tôi chẳng ai bảo ai đều đồng thanh: “Xin lỗi”. Cuộc nói chuyện trở thành sự bày tỏ tình

yêu, tha thứ, và chúng tôi hàn huyên ôn lại những kỷ niệm.

Cả buổi tối hôm ấy, tôi gọi điện cho các anh chị em khác.

Mọi người đều có cùng cách ứng xử giống anh cả tôi.

Đó là buổi tối tuyệt vời và có ý nghĩa nhất trong cuộc đời tôi. Lần

đầu tiên trong bốn năm, tôi lại có được cảm giác thân thiết giữa anh chị em với nhau. Nỗi đau âm ỉ thời gian qua, cứ thế nhẹ nhàng biến mất, nhường chỗ cho niềm hân hoan của sự tha thứ và hòa thuận. Tôi cảm thấy mình như được hồi sinh.

Hãy chú ý đến cách

thức 4 kỹ năng đã nói ở trên được áp dụng trong cuộc hòa giải ấn tượng này. Hãy xem sự nhận thức sâu xa của người phụ nữ này trước những điều đang diễn ra. Hãy quan sát việc cô dựa vào lương tâm, ý thức về đạo đức để giải quyết vấn đề. Đồng thời chú ý xem làm thế nào khái niệm

Ngân hàng Tình cảm tạo ra một tầm nhìn (trí tưởng tượng) về những gì nên làm, tạo ra một sức mạnh ý chí để tha thứ và nối lại quan hệ với mọi người để cùng nhau hưởng niềm hạnh phúc mà sự tái hòa hợp đem lại.

Một phụ nữ khác đã chia sẻ một câu chuyện

như sau:

Tôi vẫn nhớ cảm giác hạnh phúc được chở che khi còn bé, cùng với những kỷ niệm ấm áp trong những chuyến picnic cùng gia đình, trong lúc chơi đùa trước nhà, cùng nhau chăm sóc vườn tược. Tôi cảm nhận được tình yêu mà bố mẹ dành cho nhau, và

dành cho con cái... Tôi biết rằng bố mẹ tôi yêu nhau, và họ yêu quý chúng tôi.

Nhưng khi tôi đến tuổi thiếu niên, mọi thứ bắt đầu thay đổi. Bố thường phải đi công tác, phải làm việc đến khuya, làm cả vào thứ bảy. Quan hệ giữa bố với mẹ trở nên căng thẳng. Bố

không còn dành thời gian cho gia đình nữa. Vào một hôm, khi tôi đi làm ca đêm về, lúc ấy bố tôi cũng vừa về tới. Tôi nhận ra ông đã không ở nhà suốt cả đêm.

Cuối cùng bố mẹ tôi ly thân rồi ly hôn. Đó là một đòn giáng mạnh lên những đứa con như chúng tôi, nặng nề hơn

nữa khi chúng tôi phát hiện ra bố đã không còn chung thủy với mẹ. Ông đã ngoại tình, trong một chuyến công tác xa.

Nhiều năm sau, tôi kết hôn với một người đàn ông tuyệt vời. Chúng tôi yêu nhau thắm thiết, cả hai đều coi trọng lời thề trong lễ cưới. Mọi thứ có vẻ suôn

sẻ - cho tới một ngày chồng tôi cho biết anh ấy phải đi công tác trong vài ngày. Đột nhiên những nỗi đau trong quá khứ lại ùa về. Cũng là trong những chuyến đi công tác thế này, bố tôi đã phản bội mẹ tôi. Tôi hoàn toàn không có lý do gì để nghi ngờ chồng mình, nhưng nỗi sợ hãi

đó cứ ám ảnh, làm tôi đau khổ vô cùng nhưng không có gì ngăn cản nổi.

Tôi cứ thế khóc lóc, dằn vặt suốt thời gian chồng tôi đi công tác. Tôi tìm cách tâm sự với anh về nỗi lo lắng của mình, nhưng anh không hiểu. Anh chung thủy với tôi, không hề thấy

việc đi công tác của mình có thể tạo ra vấn đề gì, không hề đề phòng cảnh giác gì cả. Sẽ chẳng bao giờ anh ấy hiểu được cảm giác của tôi, vì chưa một ai trong gia đình anh từng phạm vào lỗi mà bố tôi đã mắc phải.

Trong những tháng sau đó, chồng tôi còn đi

công tác vài lần nữa. Tôi cố gắng suy nghĩ tích cực hơn về mối quan hệ vợ chồng. Tôi làm việc chăm chỉ để kiểm soát cảm xúc và suy nghĩ của mình. Nhưng mỗi lần anh đi, tôi lại thấy sợ hãi trong lòng. Áp lực tình cảm này ngày một đè nặng khiến tôi ăn không ngon, ngủ không yên

mỗi khi anh đi vắng. Dù tôi đã gắng gỏi rất nhiều, mọi thứ vẫn không hề tiến triển, sức ép vẫn y nguyên.

Cuối cùng, sau nhiều năm phải chống chọi với nỗi giày vò, tôi chợt nhận ra một điều: tôi nên nhìn nhận lại lỗi lầm của bố tôi, tha thứ cho ông. Mặc dù ông đã làm tổn

thương chúng tôi sâu sắc, nhưng tôi sẵn sàng tha thứ và yêu quý ông, nỗi đau và sự sợ hãi rồi cũng sẽ biến mất.

Đó là một bước ngoặt trong cuộc đời tôi. Đột nhiên, tôi nhận ra sự căng thẳng trong cuộc hôn nhân của chúng tôi cũng biến mất. Tôi có thể hôn chào tạm biệt

chồng tôi mỗi khi anh đi công tác, và tôi chỉ còn quan tâm đến những việc tôi phải làm trước khi anh quay về.

Dĩ nhiên mọi thứ không thể trở nên hoàn hảo chỉ trong một sớm một chiều. Nhiều năm oán giận bố tôi đã hình thành nên một thói quen khắc sâu vào tâm trí.

Nhưng sau bước ngoặt ấy, những suy nghĩ và cảm giác không còn hằn sâu nên tôi dễ dàng vượt qua.

Không phải vết rắn cắn gây ra tác hại nghiêm trọng, mà chính việc bạn lo đuổi rắn (thay vì băng bó) đã khiến cho chất độc chạy vào tim.

Bạn sẽ luôn luôn là nạn nhân cho tới khi bạn biết tha thứ. Khi bạn sẵn lòng thứ tha, bạn sẽ mở lối cho niềm tin và tình yêu vô điều kiện đến với bạn. Bạn giải phóng cho trái tim mình khỏi những suy nghĩ đau khổ. Đồng thời, bạn cũng mở lối cho người khác thay đổi, bởi vì nếu bạn không tha

thứ thì chính bạn đã tạo ra rào cản ngăn chặn mọi đổi thay – khi ấy chính bạn đã khiến họ ra sức bảo vệ và biện minh cho hành động của họ, thay vì suy xét lương tâm. Một trong những điều lớn nhất bạn có thể gửi vào tài khoản tình cảm của bạn với các thành viên trong gia đình

là sự tha thứ. Đây cũng là phẩm chất cơ bản, và giá trị của cuộc sống mà bạn cần có. Hãy nhớ, không phải vết rắn cắn gây ra tác hại nghiêm trọng, mà chính việc bạn lo đuổi rắn (thay vì băng bó ngăn chặn nọc độc) đã khiến cho chất độc chạy vào tim.

Những quy tắc cơ

bản của Tình yêu Tại sao những khoản gửi vào tài khoản của Ngân hàng Tình cảm có thể tạo ra sự thay đổi mạnh mẽ trong nề nếp văn hóa gia đình? Vì chúng dựa trên những quy tắc cơ bản của Tình yêu – theo đó, tình yêu đích thực là tình yêu vô điều kiện.

Có 3 quy tắc chính:

chấp nhận tốt hơn bác bỏ, thấu hiểu tốt hơn phán xét và tự nguyện tốt hơn ép buộc. Áp dụng những quy tắc này là một sự lựa chọn sống chủ động, không bị phụ thuộc vào hành vi của người khác, hay đẳng cấp xã hội, trình độ giáo dục, sự giàu có, nổi tiếng hay Khi chúng ta áp

dụng quy tắc cơ bản của tình yêu, chúng ta mới có thể tuân theo những quy tắc cơ bản của cuộc sống.

bất cứ nhân tố nào khác - ngoại trừ việc dựa vào giá trị bên trong của một con người.

Những quy tắc vừa nêu là nền tảng của một văn hóa gia đình tốt đẹp.

Khi và chỉ khi chúng ta áp dụng những quy tắc cơ bản của Tình yêu, chúng ta mới có thể tuân theo những quy tắc cơ bản của Cuộc sống (như sự trung thực, trách nhiệm, sự trung thành và sẵn sàng giúp đỡ).

Thỉnh thoảng người ta cự cãi với người họ yêu quý, bắt người đó

phải theo ý mình, cho rằng như vậy mới là tốt; điều này dễ khiến cho người ta ngộ nhận trước điều được gọi là “tình yêu”– lúc nào cũng đi kèm với sự ép buộc, hối thúc, phán xét. Họ yêu cái cảm giác của họ, chứ không yêu bản thân người mà họ nói lời yêu thương. Đó là tình yêu

có điều kiện. Nói cách khác, họ dùng tình yêu để kiểm soát và chi phối. Kết quả: người được họ yêu cảm thấy không được tôn trọng, để rồi buộc phải đấu tranh để được là chính mình.

Nhưng khi bạn thực sự chấp nhận và yêu người khác vì chính con người họ, bạn sẽ khuyến

khích họ trở nên tốt hơn. Việc chấp nhận người khác không có nghĩa là bạn bỏ qua những tật xấu và đồng ý với mọi ý kiến của họ, mà đơn giản là bạn khẳng định rõ hơn những giá trị bên trong họ. Bạn thừa nhận họ có cách suy nghĩ, cảm nhận riêng. Bạn khiến họ không còn phải

đề phòng và tự vệ. Thay vì lãng phí năng lượng của mình vào việc đề phòng, họ có thể tập trung vào việc nhìn nhận lại mình, giúp cho những tiềm năng của mình phát triển.

Bằng cách yêu thương người khác vô điều kiện, bạn đã mở đường cho sức mạnh tự

nhiên của họ, giúp họ trở nên tốt hơn. Bạn chỉ có thể làm được điều này khi bạn tin tưởng vào những tiềm năng ẩn chứa trong họ.

Hãy xét xem cách suy nghĩ như thế sẽ có giá trị thế nào, khi bạn xử sự với một thành viên trong gia đình - đặc biệt, với một đứa trẻ - có

hành vi tiêu cực hoặc đi chệch hướng trong một thời gian? Điều gì sẽ xảy ra, thay vì đánh giá đứa trẻ dựa theo những hành vi hiện tại, bạn khuyến khích những tiềm năng ẩn chứa trong chúng và yêu thương vô điều kiện? Như Goethe đã từng nói: "Nếu xử sự với một người dựa trên con

người hiện tại của anh ta thì anh ta cứ mãi là con người như hiện tại. Nếu xử sự với một người dựa trên hình ảnh một con người anh ta có thể trở thành thì anh ta sẽ trở thành con người như vậy".

Tôi có một anh bạn là chủ nhiệm khoa trong một trường đại học tiếng

tăm. Anh lên kế hoạch tiết kiệm tiền bạc trong nhiều năm để cho cậu con trai có cơ hội theo học trong ngôi trường này. Nhưng đến lúc nhập học, người con lại từ chối. Điều này thực sự làm phiền lòng người cha. Việc tốt nghiệp từ ngôi trường danh tiếng sẽ mang lại cho cậu một

lợi thế quý giá. Hơn nữa, đây là truyền thống gia đình, trước đó đã có ba thế hệ trong gia đình cậu học tại ngôi trường này. Người bố tìm cách trò chuyện, thuyết phục, hứa hẹn. Ông cũng cố lắng nghe để hiểu cậu con trai, những mong nó sẽ thay đổi quyết định.

Ông nói: "Con trai,

con không thấy điều này có ý nghĩa như thế nào đối với cuộc đời con hay sao? Con không thể đưa ra một quyết định có ảnh hưởng lâu dài dựa trên những cảm xúc nhất thời như thế được”.

Người con đáp: “Bố không hiểu đâu! Đây là cuộc đời của con. Bố chỉ muốn con phải theo ý bố

mà thôi. Thậm chí con còn không biết là liệu mình có muốn đi học đại học không nữa”.

Người bố lại nói: “Hoàn toàn không phải như vậy, con trai. Con mới chính là người không hiểu. Bố chỉ muốn điều tốt nhất cho con thôi. Đừng có ngốc nghếch như vậy nữa”.

Ẩn sau đoạn đối thoại này là một tình yêu có điều kiện. Cậu con trai cảm thấy ông bố coi trọng việc đi học của cậu còn hơn cả bản thân cậu. Vì vậy, cậu đã đấu tranh để có sự lựa chọn riêng của mình, để được là chính mình, bằng cách từ chối đi học.

Sau khi tìm hiểu về

suy nghĩ của con trai, ông bố quyết định sẽ chịu hy sinh – để yêu thương con mình vô điều kiện. Ông biết, sự lựa chọn của con trai có thể khác những gì mà ông mong muốn, tuy vậy vợ chồng ông vẫn cứ yêu thương con. Rất đỗi khó khăn khi ông buộc phải chấp nhận ý nguyện của

con, vì cả hai vợ chồng đã chuẩn bị mọi thứ để cậu có được cơ hội vào ngôi trường danh giá ấy.

Ông bố và bà mẹ đã trải qua một quá trình thay đổi để tiên phong chủ động vận dụng 4 kỹ năng, để hiểu được bản chất của tình yêu vô điều kiện. Khoảng một tuần sau, người con nói với

bố mẹ là cậu quyết định sẽ không đi học. Họ đã chuẩn bị trước tinh thần để đón nhận. Mọi chuyện được giải quyết, và cuộc sống lại tiếp tục bình thường.

Sau đó một thời gian ngắn, điều thú vị đã xảy ra. Giờ đây người con không còn phải lo bảo vệ cho cái tôi của mình,

có rộng thời gian hơn để bình tâm suy xét, để rồi nhận ra mình thực sự muốn đi học ở ngôi trường đó. Cậu ta nộp hồ sơ xin học, và nói cho bố biết. Một lần nữa, ông bố lại thể hiện tình yêu vô điều kiện bằng cách ủng hộ hoàn toàn quyết định của con trai. Người bạn của chúng ta cảm

thấy hạnh phúc, không phải vì con trai ông đã quyết định đi học mà vì ông đã học được cách yêu thương vô điều kiện.

Nhờ bố mẹ biết vận dụng những quy tắc cơ bản của Tình yêu, chàng trai ấy đã cân nhắc và lựa chọn cách sống phù hợp với một quy tắc cơ bản của Cuộc sống: có

thái độ trưởng thành và trở thành một người có giáo dục tử tế.

Có rất nhiều người chưa bao giờ trải qua kinh nghiệm tình yêu vô điều kiện, chưa bao giờ đủ thông minh để khám phá những giá trị bên trong của chính mình. Họ lao vào đấu tranh suốt cả cuộc đời chỉ để

được tán thành, được thừa nhận. Để bù đắp cho những cảm xúc bị kiệt quệ, trống rỗng, họ bám vào cảm giác "quyền lực" mà họ có được nhờ vào danh vọng, địa vị, tiền bạc, sự giàu sang. Họ trở nên ích kỷ, suy diễn mọi thứ theo quan điểm cá nhân.

Tất cả những điều đó

giải thích vì sao những Quy tắc Cơ bản của Tình yêu rất đỗi hệ trọng - vì chạm đến giá trị cơ bản của mỗi cá nhân. Những người từng nếm trải yêu thương vô điều kiện sẽ tìm được cảm hứng tự do để phát huy những thế mạnh của mình, hoàn toàn đi theo “chiếc la bàn” bên trong con

người họ.

Mỗi khó khăn là một cơ hội để tạo ra tài khoản gửi vào Trước khi chuyển sang những thói quen còn lại, hãy chú ý xem mỗi người chúng ta trưởng thành hơn từ những Quy tắc Cơ bản của Tình yêu thế nào, và cách chúng ta xây dựng tài khoản của mình ở

Ngân hàng Tình cảm.

Sống chủ động tạo ra các khoản gửi vào là điều nằm trong tầm tay của mỗi chúng ta. Một trong những khía cạnh thú vị, hấp dẫn nhất của ý niệm về Ngân hàng Tình cảm là chúng ta có thể chủ động biến mỗi vấn đề gia đình đang phải đương đầu trở

thành một cơ hội để tạo ra tài khoản gửi vào.

- "Một ngày tồi tệ" của ai đấy có thể trở thành cơ hội để chúng ta thể hiện sự quan tâm.
- Một sự xúc phạm có thể trở thành cơ hội để chúng ta xin lỗi và tha thứ.
- Việc nói xấu sau lưng người khác có thể

trở thành cơ hội để chúng ta trung thành, và bảo vệ người đang bị nói xấu.

Với hình ảnh của Ngân hàng Tình cảm trong tâm trí, những vấn đề và biến cố sẽ không còn là trở ngại cho bạn nữa; trái lại chúng còn giúp bạn đi tới mục tiêu của mình. Sự giao tiếp

hàng ngày trở thành cơ hội cho chúng ta xây dựng các mối quan hệ - dựa trên tình yêu và tin tưởng. Thử thách giống như một loại vắc-xin giúp tạo ra “một hệ thống miễn dịch” cho toàn Hãy suy nghĩ về sự thay đổi cần được tạo ra trong gia đình bạn, qua một số trường hợp sau:

NHỮNG TÀI KHOẢN RÚT RA :

• Nói chuyện thiếu tôn trọng, xúc phạm người khác hoặc hành động một cách thô lỗ, bất lịch sự.

• Không bao giờ nói xin lỗi, hoặc nói năng thiếu chân thành.

• Chỉ trích, phàn nàn, nói xấu sau lưng người

khác.

• Không bao giờ đưa ra lời hứa, nếu có thì lại không thực hiện.

• Dễ dàng nổi giận khi bị xúc phạm, lưu giữ sự hằn thù, nhắc lại những lỗi lầm trong quá khứ, và kêu ca phàn nàn.

NHỮNG TÀI KHOẢN GỬI VÀO:

• Biết quan tâm • Xin

lỗi • Trung thành với người vắng mặt • Hứa và giữ lời hứa • Tha thứ bộ gia đình. Một cách sâu xa, mọi người đều biết rằng, tạo ra những khoản gửi vào này sẽ làm nên sự thay đổi lớn trong chất lượng của quan hệ gia đình. Nó xuất phát từ lương tâm, từ việc vận dụng những nguyên tắc

nền tảng chi phối cuộc sống.

Sự tiên phong chủ động từ bên trong để mở những khoản gửi vào - thay vì những khoản rút ra, giúp tạo nên một văn hóa gia đình tốt đẹp.

Nhớ lại câu chuyện về cây tre Khi bạn bắt đầu "gửi vào", trong một số trường hợp, bạn có

thể nhìn thấy kết quả tích cực gần như ngay lập tức. Nhưng thông thường, cần phải có thời gian để kiểm chứng. Bạn sẽ cảm thấy việc "gửi vào" dễ dàng hơn, nếu bạn luôn tâm niệm trong đầu về sự kỳ diệu của cây tre.

Tôi biết có một cặp vợ chồng đã thực hiện

việc gửi vào tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm với ông bố vợ trong nhiều năm, nhưng dường như không có kết quả gì. Sau 15 năm làm việc cùng bố vợ, anh chồng quyết định thay đổi công việc để có thể ở bên gia đình vào các ngày chủ nhật. Điều này gây ra một sự chia ly đau đớn

cho người bố vợ đến nỗi ông trở nên tức giận, thậm chí không thèm nói chuyện hay nhìn mặt con rể nữa. Nhưng cả con gái lẫn con rể đều không giận bố mình. Họ tiếp tục thực hiện các khoản gửi vào, với tình yêu vô điều kiện. Họ thường xuyên lái xe tới trang trại nơi bố vợ sống, cách

nhà họ khoảng 96 km. Chồng cô đợi trong xe - có khi hơn cả tiếng đồng hồ - còn cô đi vào thăm bố. Cô thường mang cho bố những món nướng hoặc món quà hợp sở thích. Cô dành thời gian ở bên ông vào dịp lễ Giáng sinh, sinh nhật, và nhiều dịp khác nữa. Không một lần nào cô

gây áp lực để bố mời chồng cô vào nhà.

Bất cứ khi nào bố cô vào thị trấn, cô sẽ rời văn phòng làm việc để gặp ông, đưa ông đi mua sắm và ăn trưa. Cô làm tất cả mọi thứ để cho ông bố hiểu được tình yêu và sự tôn trọng của cô dành cho. Người chồng ủng hộ mọi việc

làm của vợ mình.

Rồi một ngày, khi cô đang thăm bố ở trang trại, ông đột nhiên nhìn cô và nói: “Có lẽ con sẽ thấy thoải mái hơn nếu chồng con cùng vào, đúng không?”.

“Vâng, đúng vậy ạ!”, cô nói mà nước mắt trào ra.

“Được rồi”, ông nói

chậm rãi, "hãy đưa anh ta vào đây".

Từ đấy trở đi, họ có thể thực hiện những khoản gửi tình yêu lớn hơn. Chồng cô giúp bố vợ những việc xung quanh trang trại. Trong những năm cuối đời, ông bố trở nên thân thiết với con rể chẳng khác nào con ruột của mình.

chậm rãi, "hãy đưa anh ta vào đây".

Từ đấy trở đi, họ có thể thực hiện những khoản gửi tình yêu lớn hơn. Chồng cô giúp bố vợ những việc xung quanh trang trại. Trong những năm cuối đời, ông bố trở nên thân thiết với con rể chẳng khác nào con ruột của mình.

Trong khi bạn đang nỗ lực, hãy ghi nhớ, giống như cây tre, có thể bạn sẽ không thấy được kết quả gì trong nhiều năm. Nhưng đừng nản lòng. Đừng bỏ cuộc nếu có ai bảo "Chẳng có tác dụng gì cả. Vô vọng thôi. Anh chẳng làm được gì đâu. Quá muộn rồi".

Bạn có thể làm được điều đó. Không bao giờ là quá muộn cả. Hãy tiếp tục tập trung vào Vòng tròn Ảnh hưởng của bạn. Hãy là ánh sáng soi đường, chứ đừng trở thành quan tòa phán xét; hãy tiên phong gương mẫu, thay vì đi sau để phê bình. Hãy tin tưởng vào kết quả cuối cùng.

Tôi đã nói chuyện với nhiều ông chồng và các bà vợ. Hầu hết họ trở thành bạn của tôi, họ đến với tôi những khi chán nản về người bạn đời của mình, hoặc cảm thấy kiệt sức. Thông thường họ luôn cảm thấy mình đúng, và cho rằng người bạn đời thiếu trách nhiệm, không chịu

chia sẻ. Họ rơi vào vòng xoáy, một bên thì luôn phán xét, thuyết giáo, đay nghiến, lên án, chỉ trích, còn bên kia thì chống đối bằng cách thờ ơ, thản nhiên, lạnh lùng. Họ luôn bào chữa cho hành vi của mình trước cách cư xử mà họ nhận được từ phía bên kia.

Lời khuyên của tôi

với những người hay phán xét này (thường tìm đến tôi với hy vọng tôi có thể làm gì đó để thay đổi người bạn đời của họ, hoặc ủng hộ dự định ly hôn của họ) là hãy trở thành người hướng dẫn, chứ đừng là người phán xét. Nói cách khác, hãy thôi cố gắng thay đổi người bạn

đời mà trước hết hãy thay đổi chính mình, hãy từ bỏ tư duy phán xét, ép buộc, đòi hỏi, yêu thương có điều kiện.

Nếu mọi người luôn ghi nhớ và thực hiện lời khuyên trên, nếu họ kiên trì, không ép buộc, lúc ấy sự nhẹ nhàng thoải mái sẽ quay trở lại. Mọi sự thay đổi sẽ tự nhiên

đến từ bên trong, và bạn sẽ hiểu thế nào là yêu thương vô điều kiện.

Tất nhiên có những hoàn cảnh mà bạn không thể áp dụng được lời khuyên này, chẳng hạn bạn đang bị lạm dụng một cách tồi tệ. Nhưng đa số trường hợp, tôi nhận thấy với cách tiếp cận vừa nêu, mọi người

sẽ có được ánh sáng từ bên trong tâm hồn, để tạo dựng hạnh phúc trong đời sống hôn nhân gia đình. Chủ động thay đổi, và kiên trì thực hiện các khoản gửi vào bằng tình yêu không điều kiện thường mang lại những kết quả đáng kinh ngạc sau một thời gian.

Thói quen thứ nhất:

Chìa khóa của tất cả những thói quen khác Thói quen thứ nhất, sống chủ động, là chìa khóa giúp mở cánh cửa tới tất cả những thói quen khác. Trên thực tế, bạn sẽ thấy những người trốn tránh trách nhiệm hoặc thụ động sẽ không thể thực hiện được bất cứ một thói quen nào. Họ sẽ chỉ

luẩn quẩn trong phần Vòng tròn Quan tâm - thường xuyên đổ lỗi, buộc tội, trút những điều sai trái của mình lên người khác, vì họ không thành thực với lương tâm.

Thói quen thứ nhất cho thấy một khả năng lớn nhất chỉ có nơi con người: khả năng tự do

lựa chọn. Giải pháp cơ bản cho mọi vấn đề nằm ngay trong chính chúng ta. Đó là sự thật mà chúng ta không nên lảng tránh. Dù thích hay không thích, dù nhận ra hay không, nguyên tắc và lương tâm vẫn nằm ngay trong chúng ta. Theo lời một nhà giáo đồng thời là giáo sĩ, ông

David O. McKay: “Cuộc chiến đấu lớn nhất là cuộc chiến nội tâm đang diễn ra hàng ngày trong tâm hồn của mỗi chúng ta”.

Sử dụng sức mạnh sáng tạo trong mỗi chúng ta là sự lựa chọn cơ bản nhất. Đó là điều cốt yếu giúp bạn trở thành tác nhân của sự

thay đổi. Joseph Jinker đã nói: "Dù bạn đang đứng ở đâu, bạn vẫn là người tạo ra đích đến cho riêng mình".

Không chỉ cá nhân mỗi người có "Cuộc chiến đấu lớn nhất là cuộc chiến nội tâm đang diễn ra hàng ngày trong tâm hồn của mỗi chúng ta."

thể chủ động mà cả gia đình cũng có thể chủ động. Mỗi gia đình có thể tạo ra sự thay đổi cho những thói quen vốn đã diễn ra qua nhiều thế hệ. Cả 4 kỹ năng được sử dụng cho cá nhân đều có thể sử dụng cho gia đình, theo đó tự nhận thức thành gia đình tự nhận thức, lương tâm

của mỗi cá nhân thành lương tâm của cả gia đình, tầm nhìn của mỗi cá nhân thành tầm nhìn chung cho cả gia đình, ý chí độc lập cá nhân thành ý chí chung của tập thể. Như vậy, mọi thành viên của gia đình đều có thể nói: “Đây là điều mà chúng tôi chọn lựa. Chúng tôi là những

người có lương tâm, có tầm nhìn, chúng tôi hành động dựa trên sự nhận thức về những điều đang diễn ra và những điều cần phải làm”.

Làm thế nào để tạo ra sự thay đổi, phát triển tính tiên phong chủ động và sử dụng một cách hiệu quả? Tất cả sẽ được trình bày trong Thói

quen thứ hai: Bắt đầu với một mục tiêu rõ ràng.

Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ huynh và các em thiếu niên Gia tăng tính tiên phong chủ động • Thảo luận với các thành viên trong gia đình: Khi nào một thành viên cảm thấy mình chủ động nhất?

Khi nào anh ta thấy mình rơi vào sự bị động, phản ứng? Kết quả sau đó?

• Xem lại nội dung 4 kỹ năng của con người (trang 46-51).

Hỏi xem: Chúng ta có thể làm gì để tạo ra sự chủ động?

Tạo ra một Điểm dừng: Dừng lại, Suy

nghĩ và Lựa chọn • Cùng bàn về khái niệm "điểm dừng".

• Yêu cầu các thành viên trong gia đình hãy chọn ra một ký hiệu cho điểm dừng của gia đình. Đó có thể là một chuyển động cơ thể, như ra hiệu bằng tay, nhảy lên nhảy xuống, vẫy tay; có thể là một hành động, như bật

tắt đèn; có thể là một âm thanh, như huýt sáo, ấn chuông, hay bắt chước tiếng một con vật; hoặc đơn giản là một từ ngữ. Mỗi khi nhìn thấy những ký hiệu theo kiểu này, các thành viên gia đình sẽ biết điểm dừng đang được khuyến cáo áp dụng. Ký hiệu đóng vai trò như một sự nhắc nhở

với tất cả mọi người, hãy dừng lại, suy nghĩ và cân nhắc hậu quả của hành động vừa mới xảy ra. Hãy trò chuyện với nhau làm cách nào để áp dụng điểm dừng, qua đó gạt bỏ những điều có vẻ quan trọng nhưng nhất thời (như chiến thắng trong cuộc tranh cãi, buộc mọi người làm theo

cách của mình, mình là "số một" hoặc "tốt nhất"), nhận ra điều gì thực sự quan trọng (như xây dựng những mối quan hệ gắn bó, có một gia đình hạnh phúc, xây dựng nề nếp văn hóa gia đình tốt đẹp).

Tập trung vào Vòng tròn Ảnh hưởng • Xem lại nội dung của Vòng

tròn Ảnh hưởng ở trang 61-67.

Các thành viên gia đình thảo luận về một vài thứ mà họ không thể tác động trực tiếp, như suy nghĩ hay hành động của người khác, thời tiết, hay các thảm họa tự nhiên. Hãy giúp mọi người hiểu: mặc dù có một số thứ chúng ta

không thể tác động, nhưng vẫn còn rất nhiều thứ chúng ta có thể. Hãy thảo luận xem nếu chúng ta dồn hết nỗ lực vào những thứ mà chúng ta có thể tác động thì sẽ hiệu quả hơn ra sao.

- Hỏi các thành viên gia đình: Những việc gì chúng ta cần làm để chăm sóc cơ thể và

phòng chống bệnh tật?

• Xem lại nội dung ở trang 69-92. Hãy thảo luận những gì bạn nên làm để mở tài khoản ở Ngân hàng Tình cảm trong gia đình. Hãy động viên các thành viên trong nhà cam kết thực hiện những khoản gửi vào, hạn chế việc rút ra trong vòng một tuần.

Vào cuối tuần, hãy thảo luận xem Tài khoản Ngân hàng Tình cảm đã tạo ra những khác biệt gì.

Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ Bồi dưỡng lương tâm: Trò chơi "Đi tìm kho báu"

- Chọn một "kho báu" mà các bé đều thích, bảo đảm kho báu

đủ để chia cho tất cả các bé.

- Chọn một nơi an toàn để giấu kho báu, bảo đảm các bé đều có thể tới được nơi đó.
- Xây dựng những manh mối giúp các bé tới chỗ kho báu. Để có được những manh mối này, các bé phải trả lời một số câu hỏi kiểm tra

lương tâm. Những câu trả lời tích cực sẽ giúp các bé đến gần kho báu; trái lại, những câu trả lời tiêu cực sẽ đưa các bé ra xa. Ví dụ:

Câu hỏi: Trên đường tới trường, con thấy một cậu bé đi trước đánh rơi một tờ năm đô la. Con sẽ làm gì?

Câu trả lời tích cực:

Con sẽ nhặt nó lên và trả lại cho bạn.

Nói với thầy giáo và đưa nó cho thầy.

Câu trả lời tiêu cực: Giữ lấy tờ đô la đó. Đi thẳng tới cửa hàng. Trêu chọc cậu bé kia.

Câu hỏi: Ai đó lấy trộm được đáp án của bài kiểm tra toán tuần tới và đề nghị cho con chép

lại. Con sẽ làm gì?

Câu trả lời tích cực: Từ chối việc chép đáp án, chủ động học bài. Khuyên người đó hãy biết trung thực.

Câu trả lời tiêu cực: Chép lại, con muốn được điểm A. Bật mí cho các bạn khác biết, các bạn sẽ thích con.

Hiểu biết về Ngân

hàng Tình cảm • Tới thăm một ngân hàng ở địa phương, mở một tải khoản, giải thích thế nào là gửi vào và thế nào là rút ra.

• Làm một cái hộp “EBA” (Emotional Bank Account - Tài khoản tại Ngân hàng Tình cảm). Giao cho bọn trẻ tự trang trí. Đặt chiếc hộp ở một

nơi đặc biệt, dễ chú ý và có thể tiếp cận được. Làm một vài tấm cạc nhỏ ghi những việc tốt gửi vào. Trong tuần, khuyến khích bọn trẻ thực hiện những việc gửi vào. Ví dụ: “Bố, cảm ơn bố vì đã đưa con đi chơi gôn. Con yêu bố”. Hay là “Brooke, mẹ nhận ra là tuần này con đã gấp

quần áo rất đẹp". Hay là "John đã sửa soạn giường chiếu cho mẹ hôm nay, cho dù mẹ không yêu cầu". Hay là "Mẹ đưa con đi chơi bóng đá hàng tuần".

Tìm thời gian để trò chuyện về những "khoản gửi vào" đã được thực hiện trong suốt tuần. Khuyến khích bọn trẻ

chia sẻ về những “khoản gửi vào” đã đem lại ý nghĩa thế nào đối với chúng.

Thói quen thứ hai: BẮT ĐẦU VỚI MỘT MỤC TIÊU

Một ông bố trẻ đã chia sẻ kinh nghiệm về cách thức chủ động - mà vợ anh ta áp dụng trong những tình huống khó

xử với cậu con trai:

Một hôm tôi đi làm về và con trai tôi Brenton, mới ba tuổi rưỡi, đón tôi ở cửa. Cậu bé tươi cười nói: “Bố ơi, con là một người chăm chỉ đấy!”.

Chuyện là trong khi vợ tôi đang ở tầng dưới, Brenton đã dốc cạn bình nước hơn năm lít trong

tủ lạnh, làm cho sàn nhà lênh láng nước. Phản ứng ban đầu của vợ tôi đáng lẽ là phải mắng và phát vào mông thằng bé. Tuy nhiên cô ấy đã kiềm chế, hỏi từ tốn: “Brenton, con đang làm gì vậy?”.

- Con đang cố gắng để trở thành người có ích, mẹ ạ. - Cậu bé đáp

một cách tự hào.

- Ý con là sao?

- Con đã rửa bát đĩa giúp mẹ đấy.

Chắc là thằng bé đã đổ nước ở bình ra để rửa đống bát đĩa trên bàn ăn.

- Ôi, con yêu, sao con lại lấy nước trong tủ lạnh?

- Tại vì con không với tới bồn rửa bát.

- Ồ! - Cô ấy nhìn quanh. - Thôi được, vậy con nghĩ xem lần sau con nên làm gì để mọi thứ không bừa bãi như thế này nữa?

Thằng bé nghĩ một hồi, rồi mặt mày sáng lên. - Con sẽ rửa trong nhà tắm!

- Nhưng bát đĩa có thể bị vỡ trong nhà tắm.

- Cô ấy giải thích. - Nhưng con nghĩ sao nếu mẹ sẽ giúp kê một cái ghế ở bồn rửa bát để con đứng rửa ở đó?

- Ý của mẹ hay quá! - Cậu bé hét lên vui sướng.

- Bây giờ chúng ta làm gì với cái đống bừa bộn này đây?

Cậu bé suy nghĩ rất

kỹ rồi đáp: - À, chúng ta có thể dùng giấy vệ sinh để thấm khô!

Người mẹ đã đưa cho cậu bé một ít giấy và đi lấy khăn lau nhà.

Tôi nhận thấy việc vợ tôi có thể dừng lại và cân nhắc trước khi có phản ứng là điều hết sức quan trọng. Cô ấy đã chủ động lựa chọn. Cô ấy

làm được điều đó bởi vì cô ấy có được một mục đích rõ ràng. Điều quan trọng ở đây không phải là giữ cho sàn nhà sạch sẽ, mà là dạy bảo cậu bé.

Cô ấy đã phải mất mười phút để dọn dẹp đống lộn xộn. Nếu lúc đó cô ấy trách mắng, và chắc cũng mất mười phút lau dọn, nhưng sự

khác biệt sẽ là Breton đón tôi ở cửa, thiểu não thốt lên "Bố ơi, con bị mắng là một đứa trẻ hư!".

Hãy nghĩ về sự khác biệt, khi người phụ nữ trên chủ động cảm xúc thay vì phản ứng tức thời! Nếu phản ứng, cậu bé sẽ cảm thấy có lỗi, xấu hổ, lúng túng. Tuy

nhiên, trong trường hợp kể trên, cậu bé thấy mình được coi trọng, đề cao và được yêu thương. Người mẹ đã khích lệ sự mong muốn giúp đỡ người khác nơi đứa con. Cậu đã học được cách làm thế nào để giúp đỡ tốt hơn. Cách xử lý của người mẹ đã có tác động tích cực đến thái độ của

cậu về bản thân, về việc giúp đỡ mọi người trong gia đình.

Làm thế nào mà người phụ nữ này có thể biến một tình huống gây bực mình thành một khoản gửi vào Tài khoản Ngân hàng Tình cảm của cậu con trai? Theo lời người chồng cho biết, cô ấy biết rất rõ điều gì là

quan trọng nhất. Đó không phải là việc giữ cho sàn nhà sạch sẽ, mà nằm ở sự dạy bảo cậu bé. Trong khi dừng lại để cân nhắc, cô ấy đã ngẫm nghĩ và hành động theo một mục tiêu rõ ràng.

Mục tiêu - "đích đến"

Thói quen thứ 2 - bắt

đầu với một mục tiêu - nghĩa là tạo ra một tầm nhìn rõ ràng, có sức thuyết phục về những điều mà bạn và gia đình đang hướng đến. Quay trở lại hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay, thói quen thứ 2 sẽ giúp bạn xác định đích đến. Một đích đến rõ ràng sẽ tác động đến mọi quyết định

trong suốt hành trình bay.

Thói quen thứ 2 dựa trên nguyên tắc của tầm nhìn. Chính nguyên tắc đó đã giúp những tù nhân chiến tranh có thể sống sót. Tầm nhìn về tương lai quan trọng hơn so với "khó khăn đang phải đối mặt". Tầm nhìn là sức mạnh ẩn sau sự

thành công của mỗi cá nhân hay tập thể thuộc mọi tầng lớp trong xã hội. Nếu có một tầm nhìn, bạn sẽ có sức mạnh và mục đích vươn lên.

Có nhiều cách để áp dụng nguyên tắc của tầm nhìn – đó là bắt đầu với một mục tiêu – trong nề nếp văn hóa gia đình.

Bạn có thể bắt đầu với mục tiêu của một năm, một tuần hay một ngày cho các hoạt động hay trải nghiệm của gia đình. Bạn bắt đầu từ những điệu nhảy hay bản nhạc, hoặc một bữa ăn tối đặc biệt của gia đình, hoặc xây một căn nhà mới, hoặc tìm kiếm vật nuôi trong gia đình.

Trong chương này, chúng ta sẽ tập Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình là sự thống nhất các ý kiến của mọi thành viên về mục tiêu mà gia đình đang hướng đến và những nguyên tắc chi phối cuộc sống gia đình.

trung vào mục tiêu sâu sắc nhất và vượt trội

hơn cả - đó là xây dựng "bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình".

Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình là sự thống nhất các ý kiến của mọi thành viên về mục tiêu mà gia đình đang hướng đến – những điều mà bạn thực sự muốn làm – và những nguyên tắc chi phối cuộc

sống gia đình. Bản tuyên ngôn dựa trên ý tưởng khẳng định mọi thứ đều được tạo ra hai lần. Lần đầu là trên ý tưởng hay trí tưởng tượng; lần sau là trên thực tiễn để hiện thực hóa ý tưởng đó. Như trước khi xây nhà thì phải phác thảo bản thiết kế, trước khi diễn thì phải có kịch bản, hay

trước khi máy bay cất cánh thì phải có lộ trình bay. Điều đó cũng giống quy tắc của người thợ mộc: “Đo hai lần, cắt một lần”.

Thử tưởng tượng xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu làm ngược lại – hành động mà không có mục tiêu?

Giả sử bạn tới công

trường và hỏi công nhân ở đó: - Các anh đang xây gì vậy?

- Chúng tôi không biết, - một người trả lời.

- Thế bản thiết kế của các anh đâu?

- Chúng tôi không có bản thiết kế. Chúng tôi chỉ biết nếu chúng tôi có tay nghề thì cuối cùng chúng tôi sẽ xây nên một

công trình đẹp.

Quay trở lại hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay, giả sử ai đó hỏi bạn trong vai trò phi công, “Hôm nay anh sẽ bay tới đâu?”.

Liệu bạn có dám trả lời rằng: “Tôi thực sự không biết. Chúng tôi không có lộ trình bay. Chúng tôi chỉ đợi hành

khách lên máy bay và cất cánh. Có rất nhiều luồng gió và chúng tôi sẽ đi theo luồng gió mạnh nhất lúc đó để đi tới. Khi chúng tôi đến nơi thì sẽ biết được mình đã đi đâu".

Trong nghề của tôi, khi làm việc với một tổ chức hay khách hàng nào đó – đặc biệt là với

những ban lãnh đạo cấp cao, tôi thường yêu cầu mọi thành viên hãy viết bản trả lời cho câu hỏi: "Mục tiêu quan trọng nhất của tổ chức này là gì? Chiến lược chủ đạo để đạt được mục tiêu đó là gì?". Sau đó tôi sẽ đề nghị họ đọc to những câu trả lời cho mọi người cùng nghe. Họ

thường rất ngạc nhiên trước những khác biệt giữa các câu trả lời. Họ không ngờ mọi người lại nhìn nhận khác nhau đến vậy, đặc biệt đối với những vấn đề quan trọng liên quan đến việc điều hành, quản lý, tổ chức. Ngay cả trong những công ty có bản tuyên ngôn nhiệm vụ được dán

trên tường ở mỗi phòng ban, sự bất nhất cũng có thể xảy ra.

Có thể bạn đang cân nhắc để thử áp dụng bài kiểm tra này trong gia đình mình. Tối nay, hãy hỏi riêng từng người trong nhà: "Mục tiêu của gia đình mình là gì? Gia đình mình đang hướng tới điều gì?". Hãy hỏi

người bạn đời của mình: “Mục tiêu của cuộc hôn nhân giữa chúng ta là gì? Lý do chính của cuộc hôn nhân này là gì? Mục tiêu được ưu tiên cao nhất là gì?”. Có thể bạn sẽ phải ngỡ ngàng trước những câu trả lời mà bạn nhận được.

Điều mấu chốt là phải đồng thuận về nề

nếp văn hóa gia đình – để tất cả mọi người hướng tới một đích đến chung. Quan trọng là mọi người trong phi hành đoàn đều biết họ đang hướng tới cùng một đích đến, chứ không phải người phi công nghĩ rằng họ đang bay tới New York trong khi các kỹ sư không lưu lại cho

rằng đang bay tới Chicago.

Cũng giống một câu tục ngữ: “Cuộc sống không có mục tiêu làm con người chết mòn”. Đối lập với Thói quen thứ 2 là không có trí tưởng tượng, không có tầm nhìn về tương lai – để mặc cho cuộc đời trôi đi, cuốn theo dòng chảy

của giá trị và xu hướng của xã hội mà không có ý niệm về tầm nhìn hay mục đích sống. Đó chỉ là cuộc sống theo kịch bản có sẵn. Đó không phải là sống, mà chỉ tồn tại.

Bởi vì mọi thứ đều được tạo ra hai lần, do đó, nếu bạn không chịu trách nhiệm với lần tạo dựng đầu tiên, ai đó sẽ

phải làm điều này. Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình chính là có trách nhiệm với lần tạo dựng đầu tiên. Nó sẽ quyết định mô hình gia đình mà bạn thực sự muốn xây dựng, đồng thời chỉ ra những nguyên tắc để đạt được, tạo tiền đề cho những quyết định về sau. Đó là

đích đến của bạn. Đó sẽ là cục nam châm có sức hút rất lớn để kéo bạn quay trở về đúng hướng.

Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình chúng tôi Tôi hy vọng bạn sẽ thông cảm khi tôi sử dụng chính những kinh nghiệm của bản thân để làm ví dụ dưới đây,

nhưng chúng ta học hỏi không phải dựa trên việc đọc, quan sát, dạy dỗ hoặc viết lách mà dựa trên hành động. Mặt khác, chúng tôi luôn thừa nhận và đề cao nguyên tắc tôn trọng mọi người, kể cả những người có cách suy nghĩ khác chúng tôi.

Nếu bạn hỏi Sandra

và tôi: “Sự thay đổi lớn lao nhất trong cuộc sống gia đình ông bà từ trước tới nay là gì?”, chúng tôi sẽ trả lời không chút do dự, đó là việc xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình. Nhiệm vụ đầu tiên của chúng tôi được xây dựng trong lễ cưới thiêng liêng cách đây 41 năm.

Bản tuyên ngôn thứ hai được phát triển sau đó 15 năm, khi chúng tôi đã có vài đứa con. Trong suốt nhiều năm, hai bản tuyên ngôn này đã tạo nên ý niệm chung về đích đến, về cách thức thực hiện – dựa trên giá trị xã hội và văn hóa gia đình. Cho dù trực tiếp hay gián tiếp, phần lớn

công việc trong gia đình chúng tôi đều dựa trên bản tuyên ngôn nhiệm vụ.

Vào ngày chúng tôi kết hôn, ngay sau hôn lễ, Sandra và tôi đã tới công viên Memory Grove. Chúng tôi ngồi bên nhau trò chuyện về ý nghĩa của lễ cưới và những gì cần làm để sống hòa hợp

với ý nghĩa đẹp đẽ ấy. Chúng tôi trò chuyện về hoàn cảnh gia đình xuất thân, bàn bạc về những điều sẽ tiếp tục duy trì trong tổ ấm mới và những điều cần thay đổi.

Chúng tôi khẳng định cuộc hôn nhân không chỉ là mối quan hệ mang tính hợp đồng; mà còn mang tính thỏa

ước. Những cam kết giữa chúng tôi mang tính tổng thể, toàn diện, thường xuyên. Chúng tôi không chỉ thỏa ước với nhau mà, trên hết, với Chúa. Nếu chúng tôi đặt mình vào tình yêu Thiên Chúa, chúng tôi lại càng yêu nhau nhiều hơn. Vì vậy, chúng tôi đã đặt ra các nguyên tắc cho đôi

bên và cho gia đình tương lai. Nhờ có sự đồng thuận ấy, chúng tôi sẵn lòng tha thứ, xin lỗi, quan tâm đến nhau, và luôn biết quay trở về đúng với lộ trình bay. Chúng tôi khám phá: càng sống theo đúng những nguyên tắc này, chúng tôi càng có nghị lực và sự thông tuệ – đặc

biệt là trong những hoàn cảnh mà con người ta rất dễ bị chi phối, bị kiểm soát, ví dụ như công việc, tiền bạc, tài sản… Nếu không có quyết định nền tảng nêu trên, chúng tôi sẽ bị chi phối bởi tâm trạng của nhau hoặc lệ thuộc vào ảnh hưởng của mình với con cái, chứ không dựa vào

suy nghĩ bên trong của mình.

Việc đặt các nguyên tắc lên hàng đầu giúp chúng tôi biết mình cần phải ưu tiên điều gì. Nó cũng giống như một cặp kính mà qua đó chúng tôi nhìn nhận mọi khía cạnh của cuộc sống rõ nét hơn.

Hôm đó, khi ngồi

trong công viên Memory Grove, Sandra và tôi bàn về những đứa con trong tương lai. Chúng tôi tâm đắc với câu nói của Daniel Webster:

Nếu chúng ta khắc lên đá cẩm thạch, những dòng chữ sẽ bị mòn dần đi. Nếu chúng ta khắc lên bia đồng, thời gian cũng sẽ xóa mờ. Nếu

chúng ta xây những ngôi đền, trước sau gì nó cũng trở về cát bụi. Tuy nhiên, nếu chúng ta khắc vào tâm trí và thấm nhuần những nguyên tắc ấy, chúng sẽ in sâu đến nỗi thời gian không thể xóa nhòa, hơn nữa, “tuyên ngôn” ngày càng sáng rõ hơn, mãi mãi.

Chúng tôi đã đề ra

một số nguyên tắc để dạy dỗ con cái. Vài năm sau, khi bắt đầu có con, chúng tôi thường tự hỏi: "Con cái chúng tôi cần những khả năng và sức mạnh gì để thành công khi trưởng thành?". Sau những cuộc thảo luận, chúng tôi gút lại là có 10 khả năng cực kỳ quan trọng, cần phải "trang

bị” khi chúng tự lập và có gia đình riêng. Đó là khả năng làm việc, học hỏi, giao tiếp, giải quyết vấn đề, biết hối lỗi, biết tha thứ, giúp đỡ người khác, có đức tin, biết xoay xở trong những điều kiện khắc nghiệt, và biết tạo niềm vui tận hưởng cuộc sống.

Một mục tiêu khác

nữa đặt ra trong gia đình là mọi người cùng ngồi ăn tối, cùng sum họp, chia sẻ những câu chuyện, cười đùa, gắn bó với nhau, cùng nhau tranh luận, bàn bạc. Chúng tôi muốn các con mình yêu quý và trân trọng lẫn nhau, cùng nhau làm việc và thích được ở bên nhau.

Những mục tiêu trên đã giúp chúng tôi lên kế hoạch cho các kỳ nghỉ hè, nghỉ lễ và những dịp rảnh rỗi – nhờ đó, chúng tôi nhận ra ước mơ của mình. Ví dụ, một trong 10 điều là có khả năng xoay xở trong những điều kiện khắc nghiệt, để giúp lũ trẻ phát triển kỹ năng này, chúng tôi đã

đăng ký cho cả gia đình tham gia một chương trình luyện tập: mọi người được đặt vào những hoàn cảnh khó khăn trong vài ngày mà không có bất cứ sự trợ giúp nào. Chúng tôi đã học được cách sống sót nhờ tài khéo léo và kiến thức phân biệt thứ gì có thể ăn uống, thứ gì thì

không. Chúng tôi cũng học được những kỹ thuật tồn tại trong điều kiện lạnh giá hay khô nóng, không có một miếng nước.

Một vấn đề nữa có liên quan đến tầm quan trọng của việc học hành. Chúng tôi muốn con cái đi học, thu nhận càng nhiều kiến thức càng tốt,

chứ không phải bằng cấp. Cả gia đình cùng nhau đọc sách. Chúng tôi thu xếp để con cái có thời gian và không gian làm bài về nhà. Chúng tôi quan tâm đến việc con mình học gì ở trường, tạo cơ hội cho bọn trẻ giảng lại những gì đã được học.

Suốt nhiều năm, việc

tập trung vào các mục tiêu này đã tạo nên sự thay đổi lớn lao trong hướng đi cũng như nề nếp văn hóa gia đình. Sau đó, cách đây khoảng 20 năm, chúng tôi đồng thuận để nâng lên một mức độ cao hơn. Vào thời điểm ấy, tôi đang bắt đầu xây dựng và phát triển 7 Thói quen.

Chúng tôi dần dần nhận ra một tổ chức dù ở hình thức nào, muốn thành công, cũng cần có bản tuyên ngôn về nhiệm vụ. Một cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy: bản tuyên ngôn chân thành là yếu tố hết sức quan trọng trong những tổ chức hoạt động hiệu quả, điều này không chỉ đúng

với năng suất hay sự thành công của tổ chức, mà còn đem lại sự hài lòng và niềm hạnh phúc của những người làm việc trong tổ chức ấy.

Mặc dù hầu hết các gia đình đều bắt đầu bằng một hôn lễ thiêng liêng (tượng trưng cho việc "bắt đầu với một mục tiêu"), nhưng phần

lớn các gia đình không có bản tuyên ngôn về nhiệm vụ để hướng đến sự thành công. Tuy nhiên, gia đình là những viên gạch của một xã hội, là tổ chức cơ bản và quan trọng nhất của nhân loại. Tiếc thay, trong hầu hết các gia đình, nhiều thành viên đã không kiến tạo một

tầm nhìn và một hệ thống giá trị chung, đây chính là nền tảng hình thành nề nếp văn hóa gia đình.

Do vậy, chúng tôi tin rằng mình cần phát triển một “bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình”. Chúng tôi cần phải đưa ra một tầm nhìn về mục đích sống, về những gì

chúng tôi cam kết theo đuổi.

Phần lớn các gia đình không có bản tuyên ngôn về nhiệm vụ để hướng đến sự thành công. Tuy nhiên gia đình là tổ chức cơ bản và quan trọng nhất thế giới.

Chúng tôi bước vào quá trình xây dựng bản tuyên ngôn. Chúng tôi

họp mặt gia đình mỗi tuần một lần để bàn luận, mở ra nhiều hoạt động vui chơi cho bọn trẻ để giúp chúng thực hành 4 kỹ năng. Cả nhà chúng tôi cùng nhau suy xét để đưa ra các ý tưởng. Đôi khi vợ chồng tôi thảo luận riêng với nhau. Có một lần, trong buổi họp mặt tối, chúng

tôi đã hỏi lũ trẻ: “Các con có nghĩ bố mẹ cần phải trở nên tốt hơn không? Bố mẹ có thể hoàn thiện bằng cách nào?”. Sau hai mươi phút lắng nghe rất nhiều ý kiến và đề nghị, chúng tôi gút lại: “Tốt rồi, bố mẹ biết sẽ phải làm thế nào!”.

Dần dà chúng tôi

chuyển sang những vấn đề sâu sắc hơn, bằng cách hỏi mọi người trong gia đình:

Chúng ta muốn một gia đình như thế nào?

Chúng ta muốn mời bạn đến chơi một ngôi nhà như thế nào? Điều gì khiến chúng ta thấy ngượng về gia đình mình? Điều gì làm

chúng ta thấy thoải mái trong gia đình?

Điều gì khiến chúng ta muốn về nhà?

Điều gì khiến các con muốn nghe lời bố mẹ?

Bố mẹ cần lắng nghe các con ra sao?

Chúng ta muốn được nhớ đến là những người như thế nào?

Chúng tôi yêu cầu mỗi đứa trẻ lập danh sách những điều quan trọng đối với chúng. Tuần tiếp theo chúng nộp lại bản ý kiến, sau đó chúng tôi đã có một buổi thảo luận cởi mở. Bọn trẻ viết bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của riêng mình, trình bày những điều chúng cho là

quan trọng và giải thích tại sao. Chúng tôi cùng nhau đọc và thảo luận từng ý kiến một. Mỗi bản tuyên ngôn đều có sự thú vị. Chúng tôi đã cười khi đọc bản của Sean. Thằng bé có tâm hồn thể thao, nó viết: “Gia đình là một đội bóng, và chúng ta cùng đá một trái banh!”. Một

câu nói không hoa mỹ nhưng rất trúng vấn đề.

Chúng tôi mất 8 tháng để xây dựng bản tuyên ngôn.

Đích đến và chiếc la bàn Khó có thể nói cặn kẽ về tác động của bản tuyên ngôn nhiệm vụ đối với gia đình chúng tôi – trực tiếp hay gián tiếp. Có lẽ, cách tốt nhất để

diễn tả là mượn hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay. Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình đã chỉ ra cho chúng tôi một đích đến, và cung cấp một chiếc la bàn để định hướng.

Chính bản tuyên ngôn đã giúp chúng tôi có tầm nhìn chung và rõ ràng về đích đến, trở

thành lời chỉ dẫn cho gia đình tôi trong suốt 15 năm qua. Chúng tôi treo nó trên tường trong phòng khách của gia đình, để thường xuyên nhìn thấy, tự hỏi, “Liệu chúng tôi đã làm tốt những việc đề ra hay chưa? Liệu chúng tôi đã thực sự yêu quý nhau, hay là ưa chỉ trích, nhạo

báng lẫn nhau? Có phải chúng tôi đang thiếu hài hước? Liệu chúng tôi có xa cách và không còn nói chuyện với nhau? Có phải chúng tôi chỉ biết nhận vào, mà không biết cho đi?".

Khi đối chiếu những việc làm với bản tuyên ngôn, chúng tôi biết mình có đi chệch hướng

hay không. Nếu không có bản tuyên ngôn, sự đánh giá thực tiễn sẽ rối tung lên, không hiệu quả, không có căn cứ để so sánh xem có thích hợp hay không.

Như vậy, sự nhận thức thông suốt về tầm nhìn và những giá trị chung đã giúp chúng tôi thẩm định, điều chỉnh

hướng đi để, cuối cùng, vẫn đến đích.

Khi mà đích đến thể hiện chất lượng cuộc sống và tình yêu trong các mối quan hệ, liệu có sự tách biệt giữa đích đến và hành trình hay không? Trên thực tế, mục tiêu và phương tiện – đích đến và hành trình – là một.

Dĩ nhiên gia đình chúng tôi không Trên thực tế, mục tiêu và phương tiện – đích đến và hành trình – là một.

thể tránh khỏi những xích mích rắc rối, nhưng có một điều chắc chắn là hầu hết thời gian, mọi người đều cảm nhận gia đình trở thành nơi gặp gỡ của lòng trung thành,

tin tưởng, tình yêu, niềm hạnh phúc, và thư giãn nghỉ ngơi. Và chúng tôi hài lòng khi biết những điều này đang ngày càng thấm vào trong cuộc sống của con cái - chúng đã có gia đình riêng, đang xây dựng bản tuyên ngôn cho riêng mái ấm của chúng.

Quá trình xây dựng

bản tuyên ngôn về nhiệm vụ đã giúp chúng tôi biến 4 kỹ năng thành "chiếc la bàn", giúp đi đúng hướng. Chúng tôi biết mình muốn sống theo những nguyên tắc nào – ví dụ: những nguyên tắc được đề cập trong các tài khoản gửi vào Ngân hàng Tình cảm ở Thói quen thứ

nhất. Đến lúc cả gia đình họp mặt thảo luận, chúng tôi đã có sẵn sự thấu hiểu sâu sắc, và cam kết sẽ sống theo những nguyên tắc ấy.

Khi chúng tôi tác động lẫn nhau, tự nhận thức đã trở thành sự nhận thức của cả gia đình. Lương tâm trở thành đạo đức gia đình –

sự thống nhất về ý thức đạo đức chung của mọi thành viên. Trí tưởng tượng trở thành sự hợp lực sáng tạo khi chúng tôi tìm ra hướng giải quyết và đi đến nhất trí. Ý chí độc lập trở thành ý chí chung hay ý chí xã hội khi chúng tôi cùng nhau làm việc.

Một trong những

điều thú vị nhất được phát triển từ việc xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ: tạo ra ý thức về "cái ta" của cả gia đình. Đây là quyết định của chúng tôi, quyết tâm của chúng tôi, đây là những gì chúng tôi đã quyết định sẽ làm. "Cái ta" đại diện cho nhận thức chung, đạo đức

chung và trí tưởng tượng chung, và những điều này kết hợp lại để tạo ra cam kết chung, lời hứa chung, ý chí chung.

Không có gì gắn bó mọi người với nhau cho bằng tất cả cùng tham gia trao đổi, bàn bạc để xây dựng ý chí chung cho cả gia đình. Điều này dẫn đến một cách

nhìn nhận hoàn toàn mới về khái niệm sự đoàn kết. Ở đây, đoàn kết không chỉ tìm ra giải pháp lựa chọn mà còn tạo được linh hồn của gia đình.

Bằng cách kết hợp 4 kỹ năng, chúng tôi có được một chiếc la bàn gia đình để giúp xác định đích đến. Chiếc la

bàn đó hoạt động giống như một hệ thống hướng dẫn bên trong, giúp chúng tôi luôn nhìn thấy thấu đáo đích đến của mình, để miệt mài đi về hướng đã chọn. La bàn cũng giúp chúng tôi hiểu ý nghĩa của các phản hồi và quay trở về đúng lộ trình.

Xây dựng bản tuyên

ngôn về nhiệm vụ cho gia đình của bạn Theo kinh nghiệm của chính gia đình tôi và hàng ngàn gia đình khác trên khắp thế giới mà tôi biết, việc xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình, bao gồm 3 bước đơn giản mà bất cứ gia đình nào cũng có thể thực hiện được.

Bước 1: Tìm hiểu những gì mà gia đình bạn đang hướng tới Điều này giúp chúng ta biết cảm xúc và ý kiến của tất cả mọi người. Cách thức thực hiện tùy vào hoàn cảnh của bạn.

Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho đôi vợ chồng Nếu gia đình bạn hiện tại chỉ có hai vợ

chồng, có thể bạn muốn tới một nơi nào đó chỉ có hai người trong vài ngày hay vài giờ đồng hồ. Hãy tận hưởng chút thời gian đó để nghỉ ngơi và ở bên nhau. Đến thời điểm thích hợp, vợ chồng sẽ cùng nhìn lại mối quan hệ phu thê sau 10 năm, 25 năm hay 50 năm sau. Bạn có thể tạo

cảm hứng bằng cách nhắc lại lời thề trong đám cưới. Nếu bạn không nhớ, hãy chú ý lắng nghe khi đi dự lễ cưới của người thân hoặc bạn bè. Bạn sẽ nghe thấy những lời sau đây:

Cảm ơn Chúa đã gắn kết chúng con với nhau Chúng con nguyện sẽ

gắn bó và có trách nhiệm với nhau Sẽ yêu thương, tôn trọng nhau cho đến khi nhắm mắt xuôi tay. Chúa mang hạnh phúc đến cho cả con cái chúng con.

Để chúng con hạnh phúc bên nhau mãi mãi.

Những lời nguyện cầu đó - vang lên trong trái tim bạn - trở thành

nền tảng của một bản tuyên ngôn về nhiệm vụ đầy sức mạnh.

Sandra và tôi đã tìm thấy cảm hứng trong câu tục ngữ “Anh kéo tôi lên và tôi sẽ kéo anh lên, cả hai sẽ cùng đi lên”.

Bạn nên cùng nhau thảo luận những câu hỏi, như: Chúng ta muốn một kiểu hôn nhân như thế

nào? Chúng ta muốn cư xử với nhau như thế nào?

Chúng ta muốn khắc phục sự khác biệt bằng cách nào? Chúng ta muốn giải quyết vấn đề tài chính như thế nào? Chúng ta muốn trở thành hình mẫu cha mẹ như thế nào?

Những nguyên tắc

chúng ta muốn dạy cho con cái để chuẩn bị hành trang trước khi bước vào đời?

Sống có trách nhiệm, biết quan tâm đến người khác là gì? Làm thế nào để chúng ta phát huy tiềm năng của mỗi đứa trẻ? Những kỷ luật chúng ta muốn áp dụng với con cái là gì?

Mỗi chúng ta sẽ có những vai trò gì (kiếm sống, quản lý tài chính hay chăm lo cho gia đình…)?

Làm thế nào để giữ quan hệ tốt nhất với hai họ của đôi vợ chồng?

Chúng ta có thể áp dụng những truyền thống nào từ gia đình bố mẹ đẻ của mình?

Đặc điểm hay xu hướng nào giữa các thế hệ khiến chúng ta hài lòng hoặc không, và làm thế nào để thay đổi?

Chúng ta sẽ cho đi như thế nào?

Cho dù bạn sử dụng phương pháp Quá trình thực hiện cũng quan trọng không kém so với kết quả thu được.

nào, hãy nhớ quá trình thực hiện cũng quan trọng như kết quả thu được. Hãy dành thời gian bên nhau. Hãy bồi đắp Tài khoản trong Ngân hàng Tình cảm. Hãy hợp tác chặt chẽ với nhau để giải quyết vấn đề, để kết quả cuối cùng sẽ hội tụ được khối óc và trái tim bạn.

Một người phụ nữ đã nói thế này:

Hai mươi năm trước đây, khi tôi gặp anh ấy, cả hai đều lo ngại về mối quan hệ bởi mỗi người đều đã trải qua đau khổ trong cuộc hôn nhân trước. Nhưng một trong những điều Chuck làm tôi ấn tượng ngay từ đầu, đó là anh ấy liệt kê tất cả

những điều anh muốn có trong một cuộc hôn nhân và dán nó lên cửa tủ lạnh. Anh ấy rất rõ ràng và thẳng thắn về điều đó.

Ngay từ đầu chúng tôi xây dựng mối quan hệ của mình dựa trên danh sách ấy. Tôi điền thêm những điều mà tôi cho là quan trọng, và chúng tôi cùng nhau tìm

ra những điều cả hai cùng mong muốn trong quan hệ của mình. Chúng tôi cũng thỏa thuận với nhau, “Không có gì bí mật với nhau”, “Không giữ sự ấm ức trong lòng”, “Nói rõ với nhau những mong muốn của mình”… Chính sự rõ ràng trong mục tiêu đã làm nên những thay

đổi trong cuộc hôn nhân của chúng tôi. Giờ đây, nó đã được khắc ghi trong trái tim. Chúng tôi không phải quay lại để nhắc, "Này, không thực hiện theo đúng điều …, đấy nhé", vì mỗi khi chúng tôi cảm thấy ấm ức hay có chuyện không hài lòng, chúng tôi sẽ nói ngay cho nhau biết.

Khi bạn đặt hai con người vào một mối quan hệ thân thiết, mang tính nhạy cảm có tên là hôn nhân, nếu bạn không dành thời gian để tìm hiểu những khác biệt và tạo nên tầm nhìn chung, chính những khác biệt ấy sẽ chia cắt vợ chồng.

Hãy xem xét một câu chuyện của đôi bạn có

tên là Paul và Sally. Paul xuất thân từ một gia đình có thói quen khích lệ con cái. Khi Paul học trung học, nếu cậu ta than thở: “Hôm nay con đã thua trong cuộc thi hát”, mẹ cậu sẽ nói: “Ôi, Paul, điều đó tệ thật! Chắc con phải thất vọng lắm. Nhưng bố mẹ tự hào là con đã cố gắng

hết sức. Bố mẹ yêu con”. Nếu cậu ta vui mừng: “Mẹ, con vừa chiến thắng trong cuộc bầu chọn ở trường”, mẹ cậu sẽ nói: “ Paul à, mẹ rất vui vì con. Bố mẹ yêu và tự hào về con nhiều lắm”. Paul thành công hay thất bại thì cũng không có gì khác biệt. Bố mẹ cậu quan tâm,

yêu mến con cái vô điều kiện.

Sally thì ngược lại. Bố mẹ cô thường thờ ơ, không quan tâm đến con cái, và yêu thương con có điều kiện. Nếu Sally nói với mẹ: "Hôm nay con đã thua trong cuộc thi hát", mẹ cô sẽ gắt lên, "Chuyện gì đã xảy ra? Mẹ đã bảo con phải

luyện tập nhiều vào cơ mà! Chị con là một ngôi sao ca nhạc lớn vì chị ấy đã luyện tập nhiều hơn con. Mẹ sẽ nói gì với bố con đây?". Nhưng nếu Sally nói rằng: "Mẹ, con đã giành giải hoa khôi ở trường", mẹ cô ấy sẽ nói: "Ôi, tuyệt vời! Mẹ rất tự hào về con. Mẹ phải nói ngay điều này

với bố mới được!".

Hai người được nuôi dạy trong hai hoàn cảnh khác hẳn nhau. Một người học được cách yêu thương vô điều kiện. Còn người kia thì yêu có điều kiện. Họ gặp nhau, hẹn hò và yêu nhau. Rồi họ kết hôn. Nhưng chỉ sau vài tháng sống chung, giữa họ nảy sinh

vấn đề.

Vì thấy Sally yêu có điều kiện nên cuối cùng Paul đã lên tiếng: “Em không yêu anh nữa rồi”.

“Anh nói sao, em không yêu anh á?”. Cô ấy hỏi lại. “Em nấu nướng, lau dọn, em cũng đi làm kiếm tiền. Ý anh là sao, em không yêu anh sao?”.

Liệu bạn có thể hình dung ra những rắc rối tích tụ lại sau một thời gian, khi hai người không thống nhất cách hiểu về "tình yêu"?

Bên cạnh sự khác biệt này, chuyện gì sẽ xảy ra nếu mọi người trong gia đình Paul chưa bao giờ phải giải quyết những mâu thuẫn thực

sự hoặc đối mặt với những rắc rối? Nếu họ lờ đi những rắc rối ấy, giả vờ như chúng không tồn tại thì sao? Trong khi đó, nếu gia đình của Sally lại giải quyết mâu thuẫn bằng "chiến tranh" (la hét, gào thét, đổ lỗi, buộc tội nhau) hoặc bằng cách "bỏ chạy" (bỏ vào phòng đóng sập cửa

lại, hay đi ra ngoài), mọi chuyện sẽ ra sao? Tóm lại, cả hai đã lớn lên trong những hoàn cảnh và giải quyết vấn đề theo những cách khác nhau.

Nếu bạn cân nhắc kỹ lưỡng những khó khăn thường gặp phải trong hôn nhân, bạn sẽ nhận ra trong hầu hết trường hợp, những khó khăn ấy

bắt nguồn từ xung đột về vai trò và cách giải quyết vấn đề.

Bạn có biết tại sao Sally và Paul lại hay xung đột không? Bạn có biết mỗi sự khác biệt đã làm cho vấn đề thêm tồi tệ như thế nào không? Bạn có nhận ra sự thất bại trong khi giải quyết các mâu thuẫn đã khiến

hai người bị tổn thương, có những suy nghĩ tiêu cực, dẫn đến mối quan hệ giữa Sally và Paul nhanh chóng trở nên xấu đi, từ yêu thương chuyển sang thỏa hiệp, nín nhịn và cuối cùng là chán ghét lẫn nhau.

Trước những mâu thuẫn chồng chất, dư luận có thể khuyến cáo

họ nên chia tay, không sống với nhau nữa. Nhưng ly dị có thể mang lại những hậu quả còn tồi tệ hơn những gì hai người phải chịu đựng. Bạn có thấy nếu cặp vợ chồng này có tầm nhìn chung thì mọi chuyện sẽ khác, nhất là tầm nhìn ấy dựa trên những nguyên tắc nền tảng vững chắc.

Nếu bạn suy xét kỹ lưỡng mọi vấn đề thường gặp phải trong hôn nhân, bạn sẽ nhận ra trong hầu hết trường hợp, những khó khăn ấy bắt nguồn từ những xung đột về vai trò và cách giải quyết vấn đề. Người chồng nhìn nhận vai trò của người vợ là phải biết quản lý tài

chính, giống như mẹ anh ta. Ngược lại, người vợ bảo đó là vai trò của người chồng, vì bố cô ấy từng giữ vai trò đó khi cô còn ở nhà. Thực sự đó không phải là vấn đề lớn nếu họ nhẫn nại tìm ra giải pháp. Anh ta là một người "nín nhịn", nuôi bực bội trong lòng mà không nói ra, nhưng

lại không ngừng phán xét, cứ thế bực bội chồng chất.

Còn cô ấy là một người “thẳng tính”, thích nói thẳng mọi chuyện và tranh luận cho ra lẽ. Họ soi mói những nhược điểm của nhau để biện minh, bảo vệ quan điểm của mình. Họ đổ lỗi cho nhau. Do đó, chuyện bé

xé ra to, từ chỗ chỉ là một nắm đất trở thành cả một ngọn núi. Thậm chí là cả một dãy núi, vì cách thức giải quyết vấn đề của họ càng làm cho tình hình nghiêm trọng thêm. Hãy xem lại những thách thức và vấn đề trong cuộc hôn nhân của bạn, biết đâu chúng cũng xuất phát từ những

xung đột về vai trò và cách giải quyết vấn đề.

Xung đột (về cách thức giải quyết vấn đề) thể hiện ở hai khía cạnh có liên quan chặt chẽ với nhau, và chính kỹ năng tự nhận thức là chìa khóa để hiểu rõ cả hai khía cạnh này. Khía cạnh đầu tiên là giá trị và mục tiêu - tức là cách mà mỗi

người mong muốn, và khía cạnh thứ hai là cách nhìn nhận của mỗi người. Khi chúng ta nói đang gặp rắc rối, điều đó có nghĩa mọi việc đang không xảy ra theo cách mà chúng ta muốn. Trong hôn nhân, đối với người này "rắc rối" có thể là cả một bi kịch, nhưng đối với người kia

lại chẳng là gì cả. Một người có thể suy nghĩ "gia đình" như một "tế bào" gắn bó khăng khít, chỉ nên có hai thế hệ (bố mẹ và con cái), trong khi người kia lại quan niệm "gia đình" phải có nhiều thế hệ gắn bó với nhau, với nhiều mối quan hệ gồm cô dì chú bác, ông bà, cháu chắt. Một người

tin rằng tình yêu là cảm xúc, còn người kia xác tín yêu là một động từ. Một người giải quyết vấn đề bằng cách tranh cãi hoặc bỏ đi, còn người kia lại muốn đối thoại cởi mở. Một người cười khẩy cho rằng mâu thuẫn chỉ là chuyện nhỏ, trong khi người kia lại nhăn mặt căng thẳng vì

mâu thuẫn đã trở nên trầm trọng. Hai người nhìn nhận vấn đề trên những góc độ khác nhau, dựa theo kết quả của những trải nghiệm sống trước đây. Trong bất cứ cuộc hôn nhân nào, chúng ta cũng cần phải thảo luận để tìm ra giải pháp khắc phục những xung đột đó.

tức là "hợp tác giải quyết". Điều này sẽ gắn kết hai người lại, giúp vợ chồng có chung đích đến. Đi chung một con đường tốt hơn việc "anh đi đường anh, tôi đi đường tôi". Nó sẽ tạo ra một con đường mới, hiệu quả hơn - "con đường của chúng ta": trên con đường này, vợ

chồng cùng nhau tìm hiểu những bất đồng và giải quyết sao cho Tài khoản của Ngân hàng Tình cảm được bồi đắp thêm mãi.

Hợp tác giữa vợ chồng là hết sức quan trọng, có tác động lớn đến quan hệ giữa hai người nói riêng và đến cả gia đình nói chung.

Giống như chúng tôi, ngay cả khi đã có bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình (bao gồm cả con cái), chúng tôi vẫn muốn duy trì “bản tuyên ngôn của riêng vợ chồng” để điều chỉnh quan hệ hôn nhân giữa hai người với nhau.

Khi vợ chồng già đi và con cái đã trưởng

thành, có thể bạn sẽ cần đến những câu hỏi khác, ví dụ:

Chúng ta nên làm gì để con cháu chúng ta cũng hạnh phúc và trưởng thành?

Chúng ta có thể đáp ứng những mong muốn gì của con cái? Những nguyên tắc nào sẽ chi phối quan hệ giữa chúng

ta? Làm thế nào để tác động hiệu quả đến cuộc sống và gia đình của con cháu?

Chúng ta làm gì để giúp con cháu xây dựng những bản tuyên ngôn riêng về nhiệm vụ của gia đình chúng?

Chúng ta sẽ làm gì để động viên chúng giải quyết những vấn đề rắc

rối, theo nội dung bản tuyên ngôn đó?

Chúng ta sẽ làm gì để con cái chúng ta biết cho đi?

Khi dạy dỗ con cái, bạn cũng đồng thời đang dạy dỗ các cháu của bạn. Những điều mà bạn dạy bảo sẽ được duy trì qua các thế hệ.

Có thể bạn đang cân

nhắc kế hoạch xây dựng "bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình" gồm ba thế hệ. Hãy mường tượng về những hoạt động trong một gia đình ba thế hệ - các kỳ nghỉ, ngày lễ, dịp sinh nhật. Hãy nhớ, không bao giờ là quá muộn khi dạy bảo con cái đúng cách. Chúng vẫn cần đến

bạn, suốt đời. Khi dạy dỗ con cái, bạn cũng đồng thời đang dạy bảo các cháu của bạn. Những điều mà bạn dạy bảo sẽ được duy trì qua các thế hệ.

Bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho ba người trở lên Tầm quan trọng của bản tuyên ngôn về nhiệm vụ càng rõ hơn

khi gia đình bạn có thêm con cái. Bởi khi đó, bạn đã có con, có trách nhiệm nuôi dưỡng dạy dỗ, bọn trẻ sẽ chịu ảnh hưởng từ bạn theo nhiều cách trong suốt thời gian lớn lên. Nếu không có tầm nhìn và bản giá trị thống nhất, bọn trẻ sẽ không có ý niệm gì về gia đình hay mục tiêu

của gia đình. Một lần nữa, bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình trở nên cực kỳ quan trọng.

Khi lũ trẻ còn nhỏ, chúng thường rất thích tham gia vào quá trình xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ. Chúng thích được bày tỏ ý kiến và góp phần xây

dựng một cái gì đó, điều này sẽ giúp chúng có được ý niệm về gia đình.

Catherine (con gái tôi):

Trước khi cưới nhau, chúng tôi đã bàn bạc về một “gia đình như ý” sẽ như thế nào, đặc biệt là khi chúng tôi có con. Liệu chúng tôi có muốn một gia đình vui vẻ,

thoải mái, con cái chăm chỉ học hành? Chúng tôi thảo luận làm cách nào để có được sự trung thực và tôn trọng nhau, làm thế nào để tình yêu được bền lâu, không bị phai nhạt. Từ những cuộc thảo luận, chúng tôi viết ra một bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình.

Bây giờ chúng tôi đã có ba người con, bản tuyên ngôn về cơ bản là không thay đổi, chỉ có vài thay đổi nhỏ đối với mỗi đứa con. Khi đứa con đầu tiên ra đời, chúng tôi cuống cả lên, tập trung tất cả vào con bé. Nhưng đến đứa thứ hai, chúng tôi đã chín chắn hơn trong cách

nuôi dạy để chúng lớn lên trở thành những công dân tốt, biết quan tâm và giúp đỡ người khác.

Lũ trẻ cũng thêm vào bản tuyên ngôn một số điều. Đứa lớn nhất bây giờ mới 6 tuổi. Con bé muốn bố mẹ kể thật nhiều chuyện vui trong gia đình, vì thế chúng tôi đã thêm điều đó vào bản

tuyên ngôn.

Vào đêm giao thừa hàng năm, chúng tôi ngồi bên nhau, xem lại bản tuyên ngôn đồng thời viết ra những mục tiêu cho năm tới. Các con chúng tôi rất vui về việc này. Sau đó chúng tôi dán bản tuyên ngôn ấy lên tủ lạnh. Lũ trẻ thường xuyên đối chiếu

với bản tuyên ngôn ấy. Chúng nói, “Mẹ ơi, đáng lẽ mẹ không nên to tiếng như vậy. Hãy nhớ đến điều khoản quy định ở nhà phải nói năng vui vẻ, hạnh phúc”. Đó là sự nhắc nhở hiệu quả nhất.

Một người chồng, người cha đã chia sẻ như sau:

Khoảng bốn năm

trước, vợ chồng tôi cùng hai đứa con và bà mẹ vợ đã cùng nhau xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình. Mới đây, chúng tôi xem xét lại bản tuyên ngôn đó, vì đã đến lúc cần phải thay đổi.

Trong một buổi thảo luận, Sarah, cô con gái 11 tuổi của tôi, đã thốt

lên những điều gây bất ngờ. Con bé đưa ý kiến về trường hợp có người đem sự căng thẳng vào trong gia đình, tác động nặng nề đến những người còn lại. Tôi biết Sarah nói điều này là do bà ngoại thường tỏ ra gắt gỏng với lũ trẻ khi chúng tôi vắng mặt.

Bà ngoại hiểu ra

ngay. Bà nói:“Mọi người đều biết bà chính là người gây ra chuyện đó, bà sẽ thay đổi”. Vợ chồng tôi vội nói ngay:“Mẹ à, không phải chỉ mẹ mà tất cả chúng con cũng từng mắc lỗi như vậy, cho nên tất cả mọi người đều cần thay đổi”. Thế là trong bản tuyên ngôn của chúng

tôi bây giờ đã có thêm một dòng: "Chúng ta cần nhận ra kịp thời khi nào mình đang căng thẳng, và không được bắt người khác cũng phải chịu đựng sự căng thẳng đó".

Chỉ riêng quá trình xây dựng bản tuyên ngôn cũng đủ để mang lại sức sống cho gia đình, vì nó tạo ra một

môi trường thân thiện để mọi người sẻ chia. Môi trường thân thiện ấy không phải tự nhiên mà có. Phản ứng thông thường của mọi người là chỉ trích người khác và bao biện cho bản thân. Nhưng nếu bạn nói, “Thôi được, chúng ta sẽ bàn về việc xây dựng một gia đình đúng với

mong muốn", lúc ấy bạn sẽ tạo được môi trường thân thiện để mọi người bày tỏ ý kiến, cảm nghĩ. Môi trường ấy thân thiện, bởi lẽ bạn không bình phẩm về người khác, mà bàn luận về những vấn đề cần giải quyết.

Đó quả là một bài học tuyệt vời cho lũ trẻ -

khi biết được ý tưởng và suy nghĩ của chúng được đánh giá cao, được đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng gia đình!

Đến khi bọn trẻ ở tuổi vị thành niên, việc xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình trở nên phức tạp hơn. Trên thực tế, bạn bắt đầu gặp phải một vài

sự chống đối. Ngay trong gia đình mình, chúng tôi nhận thấy những đứa lớn lúc đầu không hứng thú với việc này cho lắm. Chúng muốn làm cho nhanh, cho xong chuyện. Chúng không hiểu tại sao phải mất nhiều thời gian để bàn bạc về những vấn đề như vậy. Nhưng khi

chúng tôi tìm được cách khơi gợi, chúng dần dần cảm thấy hứng thú.

Sean (con trai tôi):

Tôi cảm thấy như thể mình đang học ở trường trung học, khi cả nhà ngồi bàn luận về bản tuyên ngôn nhiệm vụ của gia đình. Lúc đó tôi chẳng hề quan tâm mọi người nói gì. Nhưng

suốt quá trình xây dựng đó, tôi nhận ra bố mẹ đã có một tầm nhìn và một mục tiêu rõ ràng khiến cho tôi cảm nhận được về sự ấm áp. Tôi nhận thấy mọi việc đều ổn. Bố mẹ đã sắp xếp mọi chuyện và chúng tôi cùng tập trung vào bàn bạc.

Nếu bạn có con cái,

có thể bạn muốn kêu gọi một “cuộc họp gia đình” để đưa ra ý kiến, bắt đầu xây dựng bản tuyên ngôn. Trước hết bạn phải làm cho buổi họp thật vui vẻ và hứng thú. Nếu có con nhỏ, bạn sẽ cần sử dụng những áp phích tranh ảnh nhiều màu sắc, tổ chức một buổi vui chơi ngoài trời. Hãy nhớ

trẻ con rất mau chán và không tập trung được lâu. Mỗi tuần dành mười phút bên nhau, liên tục trong vài tuần như thế thì sẽ hiệu quả hơn những cuộc thảo luận dài lê thê, chỉ toàn triết lý.

Những đứa trẻ đã lớn thì có thể thích được tham gia thảo luận hơn.

Tuy vậy, xin nhắc lại, cuộc thảo luận phải diễn ra trong bầu không khí vui vẻ. Có thể kéo dài trong vài tuần. Bạn nên có một cuốn sổ và cây bút, hoặc cử một người ghi lại các ý kiến trong khi thảo luận. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, cũng cần tạo ra một không khí thoải mái và tự do trong

trao đổi.

Nếu bạn cảm thấy có sự chống đối từ phía những đứa con lớn, bạn nên bắt đầu bằng cách trò chuyện một cách cởi mở trong bữa ăn tối, nhấn mạnh điều gì là quan trọng đối với chúng. Hoặc bạn thảo luận một cách riêng tư, với từng người – trong

khi đang cùng nhau thực hiện một công việc gì đó. Bạn có thể hỏi riêng từng người, xem họ cảm thấy thế nào về gia đình và họ mong muốn gì ở gia đình. Theo cách này, bạn giúp họ suy nghĩ và đưa ra ý kiến một cách vô thức hoặc ý thức. Hãy kiên nhẫn. Có thể cuộc thảo luận với từng

người kéo dài hàng tuần liền, trước khi tất cả mọi người cùng nhau bàn bạc.

Khi bạn xác định được thời điểm thích hợp, hãy tụ họp mọi người lại để thảo luận chung. Đừng cố làm điều gì khi bạn cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức, tức giận, hoặc rơi vào tình

trạng khủng hoảng. Bạn nên làm điều này vào bữa tối hay trong kỳ nghỉ của cả gia đình. Hãy nắm lấy cơ hội. Nếu bạn cảm thấy vẫn còn nhiều rào cản, hãy quay lại. Bạn sẽ nói đến vấn đề đó vào dịp khác. Hãy kiên trì với mọi người để thực hiện đúng lúc. Hãy chờ đợi.

Khi bạn nhận thấy đã đến lúc thảo luận những vấn đề gia đình, hãy nói rõ ý tưởng về bản tuyên ngôn nhằm tác động tích cực và hài hòa đến mọi thành viên trong gia đình. Hãy đưa ra những câu hỏi giúp các thành viên phát huy 4 kỹ năng của họ, ví dụ:

Mục tiêu của gia

đình mình là gì?

Chúng ta muốn có một gia đình như thế nào?

Chúng ta muốn làm gì?

Những cảm xúc chúng ta muốn có trong gia đình là gì? Chúng ta muốn có những mối quan hệ với nhau như thế nào? Chúng ta muốn

đối xử và nói chuyện với nhau như thế nào? Điều gì trong gia đình thực sự quan trọng với chúng ta? Mục tiêu ưu tiên hàng đầu của gia đình là gì?

Những tài năng, khả năng, năng khiếu của các thành viên là gì?

Trách nhiệm của chúng ta với tư cách thành viên gia đình là

gì?

Chúng ta muốn gia đình tuân theo những nguyên tắc nào?

Ai là người hùng của chúng ta? Những điểm gì ở họ mà chúng ta yêu thích và muốn học tập?

Gia đình tạo cảm hứng gì cho ta và tại sao ta lại quý trọng gia đình?

Làm thế nào để gia

đình mình có thể góp phần xây dựng xã hội và trở nên có ích hơn?

Khi thảo luận, bạn có thể nhận được nhiều câu trả lời khác nhau. Hãy nhớ rằng mọi người trong gia đình đều quan trọng. Ý kiến của mọi người đều quan trọng. Bạn sẽ phải đối mặt với đủ loại ý kiến cả tích cực

lẫn tiêu cực. Đừng đánh giá hay suy xét vội. Hãy tôn trọng mọi ý kiến. Hãy để mọi người tự do bày tỏ. Đừng ráng giải quyết mọi vấn đề. Những gì bạn cần làm là chuẩn bị tinh thần để suy nghĩ một cách thấu đáo. Một khi bạn đã chuẩn bị tinh thần và bắt đầu gieo hạt, đừng cố thu hoạch

vội.

Những cuộc thảo luận sẽ đạt hiệu quả cao hơn, nếu bạn tuân theo 3 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc thứ nhất, lắng nghe với sự tôn trọng. Hãy cho phép mọi người đều có cơ hội đưa ra ý kiến. Hãy nhớ, quá trình tham gia cũng quan trọng tương đương với

kết quả thu Không được bày tỏ, sẽ không tham gia nhiệt tình.

được. Trừ phi mọi người nhận thấy họ được phép đưa ra quan điểm về tầm nhìn và những giá trị chi phối, nếu không, họ sẽ không tham gia hết mình. Nói cách khác, “không được bày tỏ, sẽ không tham

gia nhiệt tình”. Vì vậy hãy cam kết rằng mọi ý kiến của họ đều được lắng nghe và tôn trọng. Hãy giúp lũ trẻ hiểu thế nào là thể hiện sự tôn trọng trong khi người khác đang nói. Và ngược lại, mọi người sẽ tôn trọng ý kiến của chúng.

Nguyên tắc thứ hai, nhắc lại một cách chính

xác để chứng minh là bạn đã hiểu. Một trong những cách tốt nhất để thể hiện sự tôn trọng là nhắc lại quan điểm của người khác để làm hài lòng họ. Sau đó khuyến khích các thành viên nhắc lại những ý kiến đã được trình bày – đặc biệt là khi có mâu thuẫn, để làm hài lòng người khác.

Sự thấu hiểu lẫn nhau sẽ làm trái tim cởi mở hơn và phát huy năng lực sáng tạo.

Nguyên tắc thứ ba, cân nhắc việc viết ra những ý tưởng. Bạn hãy đề nghị ai đó làm thư ký, hãy yêu cầu thư ký viết lại tất cả những ý kiến được bày tỏ. Đừng vội đánh giá những ý kiến.

Đừng soi xét chúng. Đừng so sánh những giá trị liên quan. Đó là nhiệm vụ sau này. Chỉ cần ghi nhận lại để ý kiến của mỗi người "được đưa ra thảo luận" cho mọi người cùng biết.

Sau đó, bắt đầu quá trình chọn lọc. Bạn sẽ phát hiện cuộc xung đột gay gắt nhất trong khi

xây dựng bản tuyên ngôn chính là tìm ra mục tiêu và giá trị ưu tiên hàng đầu – nói cách khác, quyết định xem mục tiêu và giá trị cao nhất là gì, và những điều kế tiếp. Đây quả là nhiệm vụ khó khăn.

Tôi đã dự một cuộc hội thảo của các nhà lãnh đạo châu Á tại

Bangkok, tại đây họ trình bày một bản nghiên cứu so sánh các giá trị ưu tiên ở phương Tây và châu Á. Cả hai khu vực này đều coi trọng sự hợp tác và làm việc theo nhóm, nhưng mức độ coi trọng sự hợp tác ở phương Tây thấp hơn phương Đông. Thật thú vị là các nhà lãnh đạo

châu Á rất lo lắng về việc làm sao không đánh mất giá trị hợp tác mà vẫn đi theo cách thức của phương Tây - quan tâm đến sự độc lập và tự do cá nhân.

Hiện nay, tôi không còn bận tâm tìm hiểu xem giá trị nào là cao nhất nữa. Tôi chỉ đang cố chứng minh cho thấy

thách thức chủ đạo khi xây dựng bản tuyên ngôn chính là xác định những giá trị ưu tiên.

Có một cách để giải quyết hiệu quả trước thách thức này trong gia đình, đó là yêu cầu mọi người viết ra 5 giá trị cao nhất và loại trừ mỗi lần một giá trị, cho đến khi chỉ còn lại một. Theo

cách này, mọi người buộc phải cân nhắc điều gì quan trọng nhất đối với họ. Chính điều này cũng là một quá trình đào luyện, vì họ khám phá ra sự kiên trì quan trọng hơn lòng trung thành, danh dự quan trọng hơn tâm trạng, nguyên tắc quan trọng hơn giá trị, mục tiêu

quan trọng hơn khó khăn trước mắt, sự lãnh đạo quan trọng hơn quản lý, ấn tượng quan trọng hơn năng lực, và trí tưởng tượng quan trọng hơn ý chí tỉnh táo.

Quá trình tìm hiểu mục tiêu còn Bản tuyên ngôn tập trung vào tính khả thi, chứ không phải nêu ra những giới hạn.

mang lại một số lợi ích lớn lao khác nữa đối với văn hóa gia đình. Bản tuyên ngôn tập trung vào tính khả thi, chứ không phải nêu ra những giới hạn. Thay vì tranh cãi về những nhược điểm, hãy cùng bàn xem điều gì có thể làm được. Lưu ý: những tác phẩm văn học, điện

ảnh và nghệ thuật nổi tiếng - những tác phẩm thực sự gây cảm hứng, soi đường chỉ lối - chủ yếu tập trung vào tầm nhìn, tính khả thi và động lực cao quý nhất, đó là đặt cái Ta lên hàng đầu.

Hãy nghĩ về những tác động đối với Tài khoản trong Ngân hàng

Tình cảm! Dành thời gian bên nhau, lắng nghe người khác hay những việc làm tương tự, chỉ vậy thôi, cũng đã là một khoản "gửi vào" rất lớn. Điều đó giúp cho các thành viên trong gia đình biết được giá trị của mỗi cá nhân.

Quá trình này rất thú vị. Có thể ban đầu hơi

khó chịu một chút. Mọi người không được thoải mái lắm, vì họ chưa từng tham gia vào một cuộc thảo luận sâu sắc và phải vắt óc nhiều đến thế. Nhưng khi vào cuộc, niềm hứng thú sẽ tăng dần lên. Những cuộc trò chuyện trở nên chân thành và sự gắn bó trở nên sâu sắc.

Bước 2: Viết bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình bạn Sau khi đã thảo luận, bạn nên chọn một ai đó trong gia đình để chọn lọc và tổng hợp các ý kiến, để đưa ra những quan điểm chung nhất phản ánh suy nghĩ và mong muốn của các thành viên tham gia.

Việc ghi toàn bộ

quan điểm ra giấy là hết sức quan trọng. Điều này sẽ mang lại sự cô đọng trong suy nghĩ, súc tích trong bài học, sinh động trong cảm xúc. Dĩ nhiên, viết bản tuyên ngôn ra giấy không thể hiệu quả bằng việc khắc ghi vào tâm trí các thành viên gia đình. Nhưng hai mặt này không hoàn toàn

loại trừ nhau. Cái này dẫn tới cái kia.

Cần nhấn mạnh ở đây, những gì bạn thu được lúc đầu chỉ là bản thảo – có thể sẽ có rất nhiều bản thảo. Các thành viên gia đình cần phải xem xét, suy nghĩ, thảo luận cho tới khi tất cả cùng đồng thuận: "Đây chính là mục tiêu,

nhiệm vụ mà cả gia đình đang hướng tới. Chúng ta tin tưởng và sẵn sàng cam kết thực hiện”.

Dưới đây là một số ví dụ về những bản tuyên ngôn đã trải qua quá trình trên. Bạn có thể thấy mỗi bản tuyên ngôn có nét độc đáo riêng, phản ánh những giá trị và niềm tin của

người viết ra. Vì vậy, những ví dụ này không phải khuôn mẫu cứng nhắc. Bản tuyên ngôn của gia đình bạn phải phản ánh những hy vọng, giá trị và niềm tin của các bạn.

Chúng tôi thực sự coi trọng và đánh giá cao sự chia sẻ cá nhân của những người đã cho

phép tôi in ra bản tuyên ngôn gia đình của họ.

"Mục tiêu của gia đình chúng tôi là tạo ra một nơi nuôi dưỡng niềm tin, tính kỷ luật, sự trung thực, tình yêu, niềm hạnh phúc và sự thoải mái, đồng thời tạo cơ hội cho mỗi cá nhân để họ sống độc lập nhưng có trách nhiệm,

hợp tác hiệu quả để đạt được những mục tiêu cao cả trong xã hội."

"Nhiệm vụ của gia đình chúng tôi: Coi trọng sự trung thực đối với chính mình và với mọi người. Tạo ra một môi trường, trong đó mỗi người có thể nhận được sự khích lệ và ủng hộ để đạt được những

mục tiêu trong cuộc sống. Tôn trọng và chấp nhận tính cách, tài năng riêng của mỗi người. Bồi đắp thêm tình yêu thương, sự quan tâm và niềm hạnh phúc. Luôn bình tĩnh để suy nghĩ thấu đáo. Khi có xung đột thì phải tìm cách giải quyết chứ không nên kìm nén sự tức giận.

Biết nhận ra những giá trị của cuộc sống."

"Nhiệm vụ của gia đình chúng tôi là: Phải yêu thương nhau. Phải giúp đỡ nhau. Phải tin tưởng nhau. Sử dụng thời gian, tài năng và những gì mình có một cách đúng đắn để ủng hộ giúp đỡ người khác."

"Ngôi nhà của chúng

tôi sẽ trở thành nơi để gia đình, bạn bè và khách khứa cảm thấy vui vẻ, yên bình và hạnh phúc. Chúng tôi sẽ cố gắng tạo ra một môi trường trong sạch, gọn gàng để sống và cảm thấy thoải mái. Chúng tôi sẽ suy nghĩ về việc ăn cái gì, đọc gì, xem gì và làm gì ở nhà. Chúng

tôi muốn dạy con cái biết yêu thương, ham học hỏi, luôn vui vẻ và phát triển những tài năng của chúng."

"Gia đình chúng tôi luôn hạnh phúc và vui vẻ bên nhau. Tất cả mọi người đều cảm thấy được che chở và gắn bó với nhau. Chúng tôi giúp đỡ nhau bằng tất cả khả

năng của mình. Chúng tôi yêu thương nhau vô điều kiện và khích lệ nhau."

"Gia đình chúng tôi giúp các thành viên có thể trưởng thành cả về thể chất lẫn tinh thần, cảm xúc xã hội và suy nghĩ. Chúng tôi cùng nhau thảo luận và khám phá mọi vấn đề trong

cuộc sống. Chúng tôi nuôi dưỡng mọi sinh vật sống và bảo vệ môi trường. Chúng tôi giúp đỡ nhau và giúp đỡ cộng đồng."

"Chúng tôi là một gia đình luôn sạch sẽ và gọn gàng. Chúng tôi tôn trọng sự đa dạng chủng tộc và văn hóa. Chúng tôi tin tưởng sự công

minh của Chúa. Chúng tôi hy vọng sẽ giúp thế hệ sau thấy được sức mạnh và tầm quan trọng của gia đình."

Hãy nhớ, bản tuyên ngôn không nhất thiết phải là một văn bản trang trọng hay hoành tráng. Nó có thể chỉ là một từ hoặc một cụm từ, hoặc một hình ảnh, biểu

tượng sáng tạo, độc đáo Bản tuyên ngôn không nhất thiết phải là một văn bản trang trọng hay hoành tráng.

Nó có thể chỉ là một con chữ hoặc một cụm chữ, hoặc một hình ảnh, biểu tượng sáng tạo, độc đáo nào đó.

nào đó. Tôi biết một số gia đình còn sáng tác

bài hát, trong đó nhắc tới những điều quan trọng nhất đối với họ. Có những gia đình lại thể hiện tầm nhìn qua thơ ca và các tác phẩm mỹ thuật. Hay có những gia đình xây dựng bản tuyên ngôn bằng cách nghĩ ra những cụm chữ theo những chữ cái trong tên của các thành viên.

Thậm chí có một gia đình còn thể hiện tầm nhìn thông qua một cây gậy dài. Phần đầu của cây gậy rất thẳng, nhưng sau đó nó uốn cong và có mấu thò ra ở đoạn cuối. Điều này ngụ ý: "Khi bạn nhấc một đầu của cây gậy lên, bạn cũng phải nhấc theo cả đầu kia của nó". Nói

cách khác, những sự lựa chọn của bạn có thể gây ra hậu quả, vì vậy hãy cân nhắc kỹ lưỡng.

Như bạn thấy, bản tuyên ngôn không nhất thiết phải dùng những chữ nghĩa hoa mỹ. Điều quan trọng nhất là nó đại diện cho quan điểm của mọi người trong gia đình, khơi gợi cảm hứng

và đem mọi người đến gần nhau hơn. Cho dù bản tuyên ngôn của bạn là một từ, một trang hay cả một văn bản, cho dù viết dưới dạng thơ ca hay văn xuôi, âm nhạc, nếu như “bản tuyên ngôn” ấy có được sự nối kết với cảm xúc và suy nghĩ của mọi thành viên trong gia đình, nó sẽ

khơi dậy cảm hứng, tiếp thêm sức mạnh và thống nhất gia đình bạn theo những cách kỳ diệu, thú vị.

Bước 3: Sử dụng bản tuyên ngôn để không bị chệch hướng Bản tuyên ngôn không phải là danh sách những việc "phải làm", đó là bản hiến pháp cho cuộc sống gia

đình. Cũng như Hiến pháp của Mỹ vẫn tồn tại sau hơn 200 năm đầy biến động, hiến pháp của gia đình bạn cũng có thể là văn bản nền tảng để thống nhất và giúp cho gia đình bạn hạnh phúc bên nhau đến hàng thập kỷ - thậm chí hàng thế hệ - sắp tới.

Chúng ta sẽ nói kỹ

hơn về việc làm cách nào để biến bản tuyên ngôn trở thành hiến pháp ở Thói quen thứ 3. Nhưng ngay lúc này, tôi sẽ tổng hợp lại bằng cách đưa ra câu chuyện một ông bố đã áp dụng ba bước như thế nào trong gia đình có con riêng, con chung:

Tôi mất một vài tuần

để xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình.

Tuần đầu tiên tôi gọi bốn đứa con lại và nói, “Các con, nếu mỗi chúng ta cứ đi theo các hướng khác nhau và lúc nào cũng cãi nhau, mọi chuyện sẽ không thể suôn sẻ được”. Tôi lưu ý mọi việc sẽ dễ dàng hơn,

nếu mọi người chia sẻ những chuẩn mực chung. Vì thế, tôi đưa cho chúng năm tấm thẻ và nói, “Các con hãy viết lên mỗi tấm thẻ một từ ngữ để miêu tả về gia đình mình”.

Khi sắp xếp và loại ra những cái trùng lặp, tôi còn lại 28 từ ngữ khác nhau. Đến tuần tiếp

theo, tôi đề nghị các con nói rõ ý nghĩa của những từ ngữ đó, để có thể hiểu những gì chúng đang thực sự nghĩ trong đầu. Ví dụ, cô con gái 8 tuổi đã viết hai chữ "êm đềm" lên tấm thẻ. Tôi đề nghị con bé giải thích một gia đình "êm đềm" là như thế nào. Cuối cùng những định nghĩa

của mọi người được làm rõ và được hiểu sâu sắc hơn.

Tuần kế tiếp, chúng tôi viết tất cả những từ ngữ đó lên một tấm bảng, mỗi người được 10 lần bầu. Một người có thể bầu cho mỗi từ ngữ 3 lần nếu muốn, nhưng tổng cộng không được vượt quá 10 lần

bầu. Sau cuộc bầu chọn đó, chúng tôi chọn ra được 10 từ ngữ quan trọng đối với mọi người.

Tuần tiếp theo, chúng tôi lại tiến hành bầu chọn và chọn ra được 6 từ ngữ. Sau đó chúng tôi chia thành 3 nhóm, mỗi nhóm sẽ đưa ra một hoặc hai câu để định nghĩa cho những từ

ngữ này. Sau đó chúng tôi họp lại và đọc các định nghĩa của nhóm mình cho những người khác nghe.

Tuần tiếp theo, chúng tôi thảo luận về những định nghĩa đó. Chúng tôi làm rõ ý nghĩa của chúng, sửa lỗi ngữ pháp và biến chúng thành bản tuyên ngôn về

nhiệm vụ.

Nhiệm vụ của chúng tôi là:

Luôn quan tâm, tôn trọng và ủng hộ lẫn nhau, Phải trung thực và cởi mở với nhau, Ở nhà với tâm trạng thoải mái, Yêu thương nhau vô điều kiện, Có trách nhiệm để sống hạnh phúc, lành mạnh và trọn

vẹn, Phải biến nhà mình thành nơi mà chúng ta muốn quay về.

Thật tuyệt vời, tất cả mọi người đều tham gia từ đầu đến cuối. Bản tuyên ngôn này chính là những chữ, những câu mà mọi người mong muốn.

Chúng tôi đặt bản tuyên ngôn vào một cái

khung thật đẹp, treo nó trước lò sưởi, và thông báo: "Từ bây giờ, những ai nhớ rành rọt bản tuyên ngôn sẽ được thưởng một thanh kẹo thật to".

Mỗi tuần chúng tôi đề nghị một người chia sẻ ý nghĩa của một chữ hay một câu nào đó. Việc này chỉ mất hai đến ba phút, nhưng nó khiến

cho bản tuyên ngôn luôn sống động. Chúng tôi cũng đặt ra các mục tiêu xoay quanh bản tuyên ngôn này, biến nó trở thành một phần trung tâm trong cuộc sống của chúng tôi.

Quá trình xây dựng bản tuyên ngôn có ý nghĩa to lớn đối với chúng tôi. Trong một gia

đình thông thường, bạn có xu hướng chấp nhận những hành vi, cử chỉ nhất định. Nhưng trong một gia đình có con chung và con riêng, bạn sẽ phải đối mặt với hai luồng ý kiến về việc làm thế nào để nuôi dạy con cái. Bản tuyên ngôn đã cho chúng tôi có được những giá trị chung, một

đích đến chung để cùng nhau hướng tới.

Hai trong số những tác động tâm lý mạnh nhất có thể khắc sâu vào tâm trí, đó là viết ra và hình tượng hóa, cả hai đều có trong quá trình xây dựng bản tuyên ngôn này, giúp bản tuyên ngôn sẽ đi vào tiềm thức.

Nếu mọi giác quan đều được sử dụng vào quá trình này, việc kết tinh sẽ giống như tia laser. Nó khắc sâu vào tâm trí những suy nghĩ và cảm xúc, giúp bạn gắn những nhiệm vụ đó với cuộc sống hàng ngày.

Sức mạnh của bản tuyên ngôn về nhiệm vụ

của gia đình Nhiều gia đình cho biết bản tuyên ngôn đã có tác động sâu sắc đến con cái họ như thế nào – đặc biệt là khi chúng cảm thấy những ý kiến của mình được tôn trọng và ảnh hưởng đến hướng đi của gia đình.

Bản tuyên ngôn cũng có tác động mạnh đến các bậc cha mẹ. Việc

tham gia trọn vẹn vào quá trình xây dựng bản tuyên ngôn sẽ giúp bạn vượt qua nỗi lo lắng của việc làm cha mẹ, đặc biệt vào những lúc phải đưa ra quyết định. Bạn không phải cố gắng để mình có ảnh hưởng tới con cái hơn là chồng (vợ) bạn. Bạn không nhất thiết phải phản đối

hay bác bỏ điều gì, chỉ vì con bạn không đồng tình ủng hộ. Bạn sẽ không phải rơi vào tình cảnh giống các bậc phụ huynh khác, đó là cảm thấy mình bị mọi người đánh giá không tốt khi con cái có nhược điểm.

Khi tham gia vào quá trình xây dựng bản tuyên ngôn, bạn không

cần phải cố gắng để mình có ảnh hưởng tới con cái hơn so với chồng (vợ) của bạn.

Khi đã có một tầm nhìn và giá trị chung rõ ràng, bạn có thể giúp lũ trẻ biết chịu trách nhiệm, chỉ cho chúng thấy được những hậu quả do hành vi cá nhân gây ra. Bạn sẽ trở nên đáng yêu và

được cảm thông hơn, vì bạn biết tôn trọng tính cá nhân của mỗi đứa trẻ, cho phép chúng tự điều chỉnh bản thân, tự quyết định trong phạm vi hiểu biết của chúng.

Ngoài ra, bản tuyên ngôn còn tạo sự gắn bó chặt chẽ giữa cha mẹ với con cái, giữa vợ với chồng - điều này chỉ có

được khi có tầm nhìn và những giá trị chung.

Khác biệt giữa kim cương và than chì là gì? Cả hai đều có cùng thành phần hóa học, nhưng kim cương là chất rắn nhất còn than chì rất dễ chia nhỏ. Sự khác biệt nằm ở liên kết giữa các nguyên tử. Bản tuyên ngôn tạo ra kim

cương cho gia đình bạn.

Một người cha đã chia sẻ như sau:

Cách đây không lâu tôi đã suy nghĩ rất nhiều về vai trò làm cha, về việc con cái sẽ nhớ về mình với tư cách là một người cha như thế nào. Vì vậy, khi tôi lên kế hoạch cho kỳ nghỉ hè năm đó, tôi đã quyết

định sẽ áp dụng nguyên tắc về tầm nhìn. Chúng tôi xây dựng một bản tuyên ngôn gia đình cho chuyến đi, và đặt tên là "Đội Smith". Bản tuyên ngôn phản ánh những mục tiêu chúng tôi muốn đạt được trong chuyến đi nghỉ này.

Mỗi người đều đóng một vai trò, góp phần

xây dựng Đội Smith. Đứa con gái 6 tuổi của tôi nhận vai trò làm đội trưởng cổ vũ của gia đình. Con bé nghĩ ra một số trò vui, bất cứ khi nào có rắc rối, con bé sẽ hô to lên, “Các thành viên Smith! Hãy tiến lên! Nếu chúng ta đoàn kết thì không thể bị đánh bại!”. Bất kể ai đó có

thích hay không, tất cả đều phải tham gia vào, việc này giúp xua tan đi tâm trạng khó chịu.

Chúng tôi cùng mặc áo phông giống nhau. Có một lần khi chúng tôi tới một trạm sửa xe hơi, ban đầu anh nhân viên không chú ý lắm đến sự có mặt của chúng tôi. Nhưng khi anh ta nhìn

lên và thấy tất cả chúng tôi đang mặc đồng phục, anh ta ngạc nhiên thốt lên, “Này, các bạn trông như một đội bóng vậy!”. Điều đó càng thắt chặt thêm quan hệ giữa chúng tôi. Chúng tôi nhìn nhau và cảm thấy cực kỳ phấn chấn. Chúng tôi quay vào trong xe và lên đường,

mở cửa kính bật đài, và "chiến tranh lạnh" ở ghế sau đã tan biến. Chúng tôi là một gia đình!

Khoảng ba tháng sau chuyến du lịch, cậu con trai 3 tuổi của chúng tôi được chẩn đoán là bị bệnh bạch cầu. Điều này trở thành một thử thách lớn đối với gia đình, ròng rã nhiều tháng trời.

Nhưng có một điều thú vị là bất cứ khi nào chúng tôi đưa thằng bé đến bệnh viện để điều trị bằng hóa chất, nó luôn mong muốn mặc chiếc áo phông đồng phục. Có thể đó là một cách nó thể hiện sự gắn bó với gia đình, với những kỷ niệm khi gia đình ở bên nhau trong kỳ nghỉ.

Sau 6 tháng điều trị, thằng bé bị nhiễm trùng nghiêm trọng và phải điều trị đặc biệt trong hai tuần. Chúng tôi tưởng sắp mất thằng bé nhưng rồi nó đã vượt qua. Thằng bé đã mặc chiếc áo phông suốt thời gian đó gần như không lúc nào cởi ra, chiếc áo đã dính đầy vết nôn,

máu và nước mắt. Khi thằng bé vượt qua nguy cấp, xuất viện về nhà, tất cả chúng tôi đã mặc chiếc áo đồng phục để thể hiện sự trân trọng. Tất cả chúng tôi đều muốn áp dụng nhiệm vụ gia đình đã đề ra trong chuyến du lịch.

Tầm nhìn chung của "Đội Smith" đã giúp

chúng tôi vượt qua những thử thách, khó khăn nhất mà gia đình phải đối mặt.

Một người phụ nữ đã ly hôn và đang là mẹ của bốn đứa con, kể câu chuyện sau:

20 năm trước đây chồng tôi đã bỏ nhà đi, để lại cho tôi bốn đứa con còn bé – 4 tuổi, 6

tuổi, 8 tuổi và 10 tuổi. Suốt một thời gian dài, tôi hoàn toàn suy sụp, tuyệt vọng. Nỗi đau đó quá lớn. Tôi lo sợ những gì đang ở phía trước. Tôi không biết mình sẽ làm thế nào đây. Rất nhiều lần, khi một ngày vừa qua đi và một ngày khác lại tới, tôi đã nghĩ:“Mình đã không khóc trong

ngày hôm qua. Hãy nghĩ xem liệu mình có thể không khóc trong ngày hôm nay được không”. Lũ trẻ hoang mang khi cha đã bỏ nhà đi, và chúng lo lắng mẹ chúng biết đâu sẽ “đi” theo bố.

Cuối cùng chính lũ trẻ đã cho tôi sức mạnh để vượt qua. Tôi nhận ra, nếu mình không vượt

qua, không chỉ mình tôi bị chìm dần trong đau khổ mà tôi sẽ kéo cả bốn đứa con yêu quý của mình chìm theo. Bọn trẻ trở thành động lực và tạo ra lý do cho sự lựa chọn sáng suốt trong tôi.

Tôi bắt đầu nhận ra tôi cần có một tầm nhìn mới. Chúng tôi không còn là một gia đình theo

kiểu "truyền thống" nữa. Vì gia đình chúng tôi "bề ngoài" không còn như cũ nên tôi cần thay đổi lại cách nhìn nhận.

Vì thế, tôi suy đi tính lại về cấu trúc mới của gia đình và đưa ra những quyết định quan trọng. Chúng tôi vẫn sẽ đến nhà thờ hay dự các vở kịch ở trường. Chúng tôi

thiếu một thành viên quan trọng – điều đó không thể phủ nhận được – nhưng mọi chuyện vẫn sẽ tốt đẹp. Chúng tôi vẫn có được những giá trị, nguyên tắc và những điều tốt đẹp trong cuộc sống.

Tôi nhớ lại những cảm xúc của mình về cha lũ trẻ. Tôi không

muốn tha thứ cho anh ta. Nhưng lương tâm tôi mách bảo rằng thái độ đó không giải quyết được gì. Tôi biết sự căm ghét và tức giận sẽ ăn dần ăn mòn tôi và hủy hoại gia đình. Nhiều lần tôi giận dữ đến mức chỉ muốn giết anh ta - nhất là khi hành động của anh ta đã làm tổn thương lũ

trẻ. Nhưng sau nhiều năm, tôi đã có thể vượt qua sự tức giận, tôi bắt đầu nhìn nhận anh ta không phải với tư cách là người chồng cũ hay là người cha của các con tôi nữa, mà chỉ như một người đàn ông đã phạm sai lầm khiến người khác đau khổ.

Giờ đây mỗi đứa trẻ

đã vượt qua cú sốc về cha mình, chúng đã từ bỏ hình ảnh về một người cha như mong muốn. Chúng chấp nhận sự không hoàn thiện của cha mình, mặc dù sự không hoàn thiện ấy khiến chúng phải đau khổ. Chúng biết phải đối xử với cha như bản thân con người ông, chứ

không phải như những gì chúng mong chờ ở ông, vì ông không phải như thế - không phải bây giờ, và có thể sẽ không bao giờ.

Chúng tôi đã tìm được động lực để vươn lên, khi đặt ra những mục tiêu mới. Chúng tôi đã tạo ra một tầm nhìn mới về việc gia đình

chúng tôi sẽ như thế nào.

Trong câu chuyện trên, hãy lưu ý sức mạnh của tầm nhìn và những giá trị chung trong việc giữ cho gia đình đoàn kết thành một khối, khi đối diện với thử thách. Đó là sức mạnh của bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình. Nó đã trở thành ADN của cuộc

sống. Nó giống như cấu trúc nhiễm sắc thể bên trong mỗi tế bào. Nhờ có ADN mà mỗi tế bào, ở một khía cạnh nào đấy, trở thành một bức ảnh ba chiều về toàn bộ cơ thể. ADN không chỉ cho biết chức năng của tế bào mà cả cách thức liên kết với các tế bào khác.

Xây dựng tầm nhìn

chung sẽ tạo nên sự gắn bó chặt chẽ, hòa hợp, đưa ra câu trả lời "vâng!" cháy bỏng và sâu sắc. Điều này tạo nên sức mạnh, sự thống nhất và động lực để kéo mọi người lại với nhau - với mục tiêu đủ mạnh để vượt qua mọi rào cản, thử thách của cuộc sống hàng ngày, những vấn đề

tiêu cực trong quá khứ, và thậm chí những khó khăn tích tụ của hiện tại.

“Yêu” là một cam kết Tại sao bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình lại có sức mạnh đến vậy? Một phụ nữ 43 tuổi, lần đầu tiên kết hôn, đã cho biết:

Với tôi, bản tuyên ngôn đã cho thấy một

heo" tiết kiệm. Đó là những việc làm riêng lẻ hoặc kết hợp của nhiều việc với nhau.

Tôi nghĩ, bản tuyên ngôn về nhiệm vụ là cách thức biến những cam kết thành hiện thực. Quá trình thực hiện cũng đáng giá như kết quả cuối cùng, vì việc cùng nhau xây dựng tầm nhìn

chung và biến nó thành hiện thực đã là minh chứng tình yêu, hơn thế nữa, phát triển tình yêu.

Một người mẹ, người vợ của một gia đình có con riêng - con chung, đã chia sẻ như sau:

Sự khác biệt khi có bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình,

theo tôi, đó là chúng ta có một hệ thống các nguyên tắc để cam kết thực hiện, để không thể rũ bỏ trách nhiệm. Nếu như tôi có được bản tuyên ngôn nền tảng ấy, cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi sẽ khác. Vì không có tầm nhìn chung và những cam kết nên tôi đã khoanh tay

thản nhiên:“Tại sao mình lại cần níu giữ cuộc hôn nhân này?”. Lúc ấy, tôi chỉ nghĩ:“Thế là hết. Mình đã quá chán ngán với cuộc hôn nhân này. Mình cần phải thoát khỏi”. Mọi chuyện kết thúc. Chúng tôi không bao giờ có được cam kết thực sự về một tầm nhìn chung.

Nhưng bây giờ mọi chuyện đã khác. Lấy quan hệ giữa tôi và Bonnie làm ví dụ. Tôi không coi con bé là "con riêng" của chồng tôi, mà là con gái tôi. Cụm từ "con riêng" không tồn tại trong cuộc sống chúng tôi. Tất cả trở thành một gia đình. Chúng tôi đều bình

đẳng, đều có tiếng nói ngang nhau trong gia đình. Cho dù sống trong gia đình này từ đầu hay là thành viên mới gia nhập, điều đó không quan trọng.

Với những tính cách và phong cách làm việc trong gia đình mới này, thoạt đầu tôi nghĩ rất dễ đổ vỡ. Nhưng, với nhận

thức về một tầm nhìn chung, chúng tôi tìm được sức mạnh và cam kết sẽ sống bên nhau và hành động giống như một gia đình, và cuối cùng trở thành một gia đình thực sự.

Một lần nữa, hãy nhớ: yêu là một động từ. Hơn nữa, yêu còn là một cam kết. Bản tuyên ngôn

về nhiệm vụ của gia đình chỉ rõ ý nghĩa của lời cam kết đó.

Như chúng ta đã thấy ở Thói quen 1, lời hứa cơ bản nhất là lời hứa với các thành viên trong gia đình: lời thề trong hôn lễ, lời tự hứa sẽ chăm sóc và nuôi dạy con cái. Thông qua bản tuyên ngôn về nhiệm vụ

của gia đình, bạn cho con cái biết bạn sẽ tận tình chăm sóc chúng, ngay từ khi chúng sinh ra hay được nhận về nuôi, sự gắn bó của bạn với con cái sẽ không bao giờ bị phá vỡ. Bạn cam kết với con cái: "Sự tận tình không Thông qua bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình,

bạn cho con cái biết bạn sẽ tận tình chăm sóc chúng, ngay từ khi chúng sinh ra hay được nhận về nuôi.

tùy thuộc vào thái độ, cách cư xử hoặc sự quan tâm ngược trở lại của con cái với bố mẹ. Mà sự tận tình ấy là trọn vẹn, hoàn toàn tự nguyện. Bố mẹ luôn yêu

con. Con cái luôn ở trong trái tim bố mẹ. Bố mẹ sẽ không bao giờ lừa dối con, không bao giờ từ bỏ con. Bố mẹ sẽ luôn chân thành với con bất kể con làm gì. Đây là điều mà bố mẹ muốn con hiểu, và bố mẹ sẽ còn thể hiện điều này bằng cả lời nói và hành động. Bố mẹ thực sự

quan tâm đến con với tất cả tấm lòng, và tình yêu thương vô điều kiện".

Khi đứa trẻ cảm nhận được mức độ quan tâm ấy – được thể hiện qua lời nói và hành động trước sau như một, chúng sẽ sẵn sàng sống theo khuôn khổ, có trách nhiệm và biết cân nhắc với hành động của mình.

Nhưng nếu các bậc cha mẹ không chịu hy sinh để thực hiện những quyết định sâu sắc trong bản tuyên ngôn về nhiệm vụ, họ sẽ rất dễ từ bỏ khi gặp phải những áp lực và tác động xã hội mà họ phải đối mặt.

Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ giúp bạn và gia đình kiểm tra,

làm rõ và thực hiện những lời hứa – để những lời cam kết luôn khắc ghi vào tâm trí bạn, tác động đến cách sống của bạn.

Củng cố một đại gia đình Từ những câu chuyện trên, bạn có thể nhận thấy, bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình mang lại sức

mạnh và chỉ ra phương hướng cho từng mô hình gia đình: gia đình chưa có con, gia đình chỉ có bố hoặc mẹ, gia đình có con riêng và con chung… Những bản tuyên ngôn ấy còn mang lại sức mạnh cho các mối quan hệ họ hàng của gia đình.

Một người chồng,

người cha đã nói như sau:

Khi lập bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cá nhân, tôi bỗng nhớ lại cảm xúc của tôi về đại gia đình của mình – về các anh chị và con cái của họ. Tôi nhớ khi còn nhỏ, tôi đã chứng kiến rất nhiều vụ tranh cãi kịch liệt giữa bố mẹ.

Không ít lần bố tôi đập phá mọi thứ trong nhà. Có rất nhiều đêm, mẹ tôi ngồi bên cửa sổ và khóc. Những điều đó đã để lại ấn tượng buồn trong tôi.

Tôi không biết chính xác điều đó đã tác động đến cuộc sống của các chị gái tôi như thế nào, nhưng họ đã kết hôn với những người đàn ông

hoặc là gia trưởng, hoặc là nhu nhược; họ không có được hạnh phúc trong hôn nhân.

Vì thế, khi suy nghĩ về bản tuyên ngôn của mình, tôi thực sự cảm thấy có trách nhiệm với con cái, với mong ước lớn lao là phải tạo ra một tấm gương tốt để chúng noi theo. Mỗi tuần, khi

xem lại bản tuyên ngôn về nhiệm vụ, tôi đều suy nghĩ rất nghiêm túc về việc tôi sẽ làm gì cho những đứa con đứa cháu của mình.

Vợ anh ấy cũng chia sẻ:

Bản tuyên ngôn khiến anh ấy trở thành một tác nhân thay đổi thực sự của gia đình.

Anh ấy không chỉ bỏ thói nghiện rượu và quát tháo, mà anh ấy còn khích lệ các cháu của mình chăm chỉ học hành, góp phần xây dựng gia đình. Anh ấy thường nói với chúng:“Được rồi, nếu các cháu không đủ điểm để vào đại học, các cháu sẽ làm gì đây?”.

Chúng tôi thường đón các cháu sang chơi, và chúng quan sát những gì gia đình chúng tôi làm. Buổi tối chúng tôi không xem ti-vi. Việc học hành hết sức quan trọng. Chúng tôi khuyến khích con cái học nhạc và chơi thể thao. Các cháu nhìn thấy chúng tôi đang hướng về một mục

những thay đổi trong cuộc sống của các cháu anh ta.

Những điều tốt đẹp mà bạn nên làm cho gia đình là không giới hạn, một khi bạn đã có tầm nhìn về đích đến, vai trò và cơ hội của mình. Chẳng hạn bạn nghĩ về cơ hội của những người ông, người bà. Ông

“Không có chiếc ghế nào để trống.”

bà có thể đóng vai trò chủ động và quan trọng trong việc hòa hợp con cháu. Anh trai tôi, John và vợ anh ấy, Jane đã làm cha làm mẹ và rồi làm ông làm bà, họ kiên trì thực hiện bản tuyên ngôn về gia đình. Trong số con cái của họ,

có người kết hôn, ra riêng, có người vẫn sống cùng bố mẹ. Họ đã dành 18 tháng để trao đổi với con cái theo nhiều phương cách khác nhau, cuối cùng họ đã tìm ra một cụm từ ngữ duy nhất để diễn tả những điều cốt lõi trong suy nghĩ, cảm xúc của họ: "Không có chiếc ghế

nào để trống".

Cụm từ ngữ đơn giản ấy hàm chứa một ý nghĩa sâu sắc. Chúng đã được mã hóa. Đằng sau chúng là những cuộc thảo luận về tình yêu vô điều kiện và những cam kết của các thành viên gia đình. "Chúng tôi sẽ giúp đỡ lẫn nhau. Chúng tôi sẽ không để cho ai

phải thất vọng. Chúng tôi sẽ cầu nguyện cho nhau. Chúng tôi quan tâm, chăm sóc lẫn nhau. Chúng tôi sẽ tha thứ cho nhau. Chúng tôi sẽ không giữ những điều khó chịu trong lòng. Chúng tôi sẽ không làm tổn thương nhau".

Hãy nghĩ đến sức mạnh của những lời cam

kết đó trong một gia đình nhiều thế hệ! Hãy nghĩ đến tác động của những lời nói đó đối với cô dì, chú bác, anh chị em khi mà gia đình tiếp tục phát triển đông thêm.

Tuy nhiên, bạn không cần phải đóng vai trò làm cha làm mẹ, hay làm ông làm bà mới có thể khởi xướng bản

tuyên ngôn về nhiệm vụ của đại gia đình. Ở vị thế làm anh, làm chị cũng có thể trở thành tác nhân thay đổi.

Một người đàn ông đã chia sẻ thế này:

Có một lần cha tôi tập hợp mọi người, đề nghị cả nhà sẽ cùng nhau đi du lịch. Lúc đó cha mẹ tôi sống ở

Virginia, vợ chồng chị gái sống ở Ohio, và một chị gái và anh trai đang ở Utah, phân tán mỗi người một nơi.

Lúc đó tôi đã biết đến khái niệm 7 Thói quen, và chợt nghĩ thật tuyệt vời nếu chúng tôi có thể viết một bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của đại gia đình. Vì thế,

trước khi đi du lịch, tôi đã viết thư cho từng người. Trong đó tôi giải thích bản tuyên ngôn về nhiệm vụ là gì, và đưa ra một số cách để xây dựng bản tuyên ngôn. Tôi đề nghị mỗi người khi gặp nhau, hãy mang theo một bản thảo.

Một trong những điều vô cùng hứng thú

khi viết bản tuyên ngôn, đó là xác định lại các mối quan hệ. Tôi nhận ra những biệt danh gán cho mỗi người trước kia, giờ đây không còn phù hợp nữa. “Johnny tốt số - anh chàng may mắn và hạnh phúc. Anh ấy tốt bụng đấy, nhưng không thể lúc nào cũng dựa dẫm vào anh ấy được. Jenny

phiền muộn là người hay than phiền. Cô ấy lúc nào cũng than vãn về điều này điều kia. David cáu kỉnh thì hay cằn nhằn về những việc mình phải làm, nhưng rồi cậu ấy vẫn làm xong". Những biệt danh này có thể đúng khi chúng ta mới 12 hay 13 tuổi, nhưng bây giờ

không còn phù hợp nữa. Vì thế, trong buổi tối họp mặt đầu tiên, chúng tôi đã nói chuyện về vấn đề này.

Đó là một buổi tối đặc biệt. Chúng tôi đã sao y từng bản thảo của mỗi người để phát cho nhau. Khi từng người đọc bản thảo của mình, chúng tôi sẽ đánh dấu

những dòng mình thích. Thật ngạc nhiên là cách viết của mọi người rất khác nhau. Anh trai tôi viết thành một bài thơ rất hay. Bố tôi chỉ viết một đoạn ngắn. Còn tôi viết thành ba trang giấy. Mỗi người một kiểu.

Từ mười hai bản thảo đó, chúng tôi đã chọn lọc và viết ra khẩu

hiệu cho gia đình, in nó lên những chiếc áo phông. Vào thời điểm đó, chúng tôi vẫn chưa hoàn thành bản tuyên ngôn về nhiệm vụ, nhưng quá trình xây dựng bản tuyên ngôn đã đem lại nhiều ý nghĩa.

Có lẽ điều đáng ngạc nhiên nhất về trải nghiệm này là tác động

của quá trình xây dựng bản tuyên ngôn. Mẹ tôi chọn ra từ cuốn sách hướng dẫn du lịch một khách sạn sang trọng đẹp đẽ, nhưng khi đến nơi, hóa ra chỉ là một "quán rượu chui". Nếu như trước đây, điều này sẽ khiến chúng tôi rơi vào sự phân vân, khó xử. Nhưng nhờ có bản tuyên

ngôn, chúng tôi vẫn giữ được sự bình tâm, cởi mở, và trong vòng 30 phút chúng tôi đã cứu vãn được tình thế. Tôi phải công nhận rằng, đó là kết quả của sự đoàn kết gia đình.

Sau khi xây dựng bản tuyên ngôn, vài người trong chúng tôi quyết định chuyển nhà

về ở gần bố mẹ. Chúng tôi đều nhận ra gia đình quan trọng hơn tiền bạc hay địa vị. Thậm chí chúng tôi còn định sẽ kinh doanh chung với nhau. Chúng tôi biết điều đó sẽ đem lại rất nhiều thách thức, nhưng cũng tạo ra nhiều cơ hội để hiểu nhau. Vì thế, chúng tôi quyết định thu

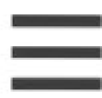
xếp đồ đạc, đi hàng trăm cây số để đoàn tụ bên nhau.

Trước khi xây dựng bản tuyên ngôn, chúng tôi chỉ có thể nhắn gửi, "Này, hẹn gặp lại vào Giáng sinh nhé!". Nhưng bây giờ, chúng tôi muốn con cái mình lớn lên bên nhau, muốn chúng biết đến ông bà.

Điều đó mở ra một trang mới cho gia đình chúng tôi.

Hãy để ý, mặc dù người đàn ông này không phải là người cha trong gia đình, nhưng đã đóng vai trò chủ động khởi xướng. Hãy để ý cách thức anh ta vận dụng Vòng tròn Ảnh hưởng để tạo ra một trải





đồng thuận toàn thể gia đình lại với nhau. Điều này sẽ còn mang lại những đổi thay nào cho toàn thể gia đình, trong những năm sắp tới?

Những suy nghĩ, cảm nhận và cách lựa chọn chủ động để tạo nên sự thay đổi trong gia đình, vâng, tất cả sẽ tác



động trở lại bạn.

Tôi có một kỷ niệm không thể nào quên với một nhóm phụ huynh tại East Coast. Họ đều là chủ tịch các công ty, họ mang vợ chồng, con cái đến dự buổi hội thảo về gia đình. Mục đích chính của hội thảo kéo dài 3 ngày là học cách xây dựng bản tuyên ngôn về

nhiệm vụ của gia đình.

Suốt một ngày rưỡi, chúng tôi tập trung gần như hoàn toàn vào việc xây dựng các mối quan hệ. Chúng tôi học cách lắng nghe người khác, học cách thể hiện bản thân, bộc lộ những giá trị riêng mà vẫn đồng thời tôn trọng người khác, khiến họ không

cảm thấy bị xem thường, thất vọng hay xấu hổ.

Vào buổi chiều của ngày thứ hai, chúng tôi bắt đầu xây dựng bản tuyên ngôn. Trước cuộc hội thảo, mọi người đều chuẩn bị, đọc kỹ về bản tuyên ngôn. Nhưng khi đến phần hỏi và trả lời vào cuối buổi, tất cả mọi người đều cảm thấy việc

này quá đỗi khó khăn.

Họ rất sáng láng, tài giỏi, có khả năng dàn xếp mọi khó khăn trong nghề nghiệp của mình. Nhưng họ lại gặp phải một vấn đề cơ bản: rất nhiều người không coi hôn nhân và cuộc sống gia đình là một ưu tiên trong cuộc đời của mình. Họ đã quen với việc vùi

công việc.

Tôi đã cố gắng tiếp cận họ theo nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn, trực tiếp hỏi thẳng họ: "Giả sử có một sản phẩm mới, giàu tiềm năng và anh muốn thực hiện một chương trình marketing toàn quốc để giới thiệu sản phẩm này. Anh có hứng thú với

điều đó không? Liệu anh có dốc sức để làm cho bằng được? Hoặc anh sẽ làm gì, nếu như có một đối thủ đang lăm le nhắm vào thị trường của anh. Liệu anh có quyết tâm tìm ngay biện pháp để cứu vãn tình thế? Hoặc nếu một trong số các sản phẩm, dịch vụ của anh được đón nhận ở

một thị trường thử nghiệm, anh đang dẫn trước đối thủ của mình, anh sẽ tiếp tục làm gì? Liệu anh có vận dụng hết sức lực và khả năng của mình? Làm thế nào để tự điều chỉnh bản thân, cố gắng giải quyết tình huống một cách tốt nhất?".

Hầu hết mọi người

đều biết cần phải làm gì, hoặc nếu không biết thì họ sẽ bằng mọi giá nhanh chóng tìm ra. Họ đặt công việc ấy lên hàng ưu tiên, họ điều chỉnh lại cuộc sống của mình để lao vào thực hiện nhằm đạt được điều mong muốn. Họ sẽ gạt những dự định kém quan trọng hơn sang một bên.

Họ sẽ mang hết khả năng, chuyên môn, kinh nghiệm, kỹ năng, sự sáng suốt, dốc hết tài lực để có thể gặt hái thành công.

Sau đó tôi chuyển những câu hỏi này sang phạm trù là cuộc sống hôn nhân và gia đình của họ. Nếu như trước đây còn chút ngờ ngợ, bây

giờ tôi đã hiểu hết: nguồn gốc sâu xa của mọi rắc rối là họ chưa từng thực sự đặt gia đình làm ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống cá nhân mỗi người!

Họ bắt đầu hiểu ra, ngẫm nghĩ. Vì không đạt được thành công trong cuộc sống gia đình, họ buộc phải xem xét lại

chính mình. Họ nhận ra gia đình không thể đóng vai trò thứ yếu nữa. Gia đình có ý nghĩa đặc biệt hệ trọng. Họ nhận ra “sự thành công” trong cuộc sống gia đình không thể đạt được bằng những thủ pháp chóng vánh; mà phải dựa trên những nguyên tắc lâu dài, điều chỉnh mọi khía cạnh

cuộc sống.

Đến đây, toàn bộ bản chất của buổi hội thảo đã thay đổi. Họ bắt đầu có ý thức vận dụng tài năng và sự sáng tạo của mình vào cuộc sống hôn nhân và gia đình. Họ tìm hiểu về những nguyên tắc vững chắc và lâu dài, thay vì loanh quanh với những kỹ thuật có hiệu

quả tức thì, ngắn hạn. Họ bắt đầu nghĩ về việc điều chỉnh lại mọi khía cạnh liên quan.

Hãy lưu ý: Khi lôi kéo các thành viên gia đình xích lại gần nhau để xây dựng bản tuyên ngôn, họ gặp thất bại, từ đó họ buộc phải quay về suy xét lại tâm trí của chính mình. Họ không

thể có được cuộc sống gia đình hạnh phúc cho đến khi họ tìm ra được những ưu tiên hàng đầu trong thẳm sâu tâm hồn. Chỉ khi họ đã xác định rõ ràng những giá trị ưu tiên, chiến thắng trong nội tâm sẽ dẫn đường tới chiến thắng trong cuộc sống gia đình.

Tóm lại Thói quen

thứ 2 muốn nói tới một thực tế: thành công phải bắt nguồn từ bên trong. Thử thách khi xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình sẽ khiến bạn nhận ra, trước hết, cần phải xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cá nhân. Như một câu ngạn ngữ: “Hãy làm mọi việc bằng

trái tim bạn, vì mọi khía cạnh của cuộc sống đều bắt đầu từ trái tim".

Ý thức về một tầm nhìn cá nhân minh bạch sẽ là nguồn trợ giúp lớn lao cho bạn, cho bất cứ thành viên nào trong gia đình, thậm chí cả trẻ nhỏ, trong việc nhận biết và thực hiện điều gì là hệ trọng nhất.

Một luật sư đã chia sẻ với tôi về thành công đạt được, khi ông vận dụng bản tuyên ngôn vào việc dạy bảo cậu con trai 9 tuổi. Thằng bé luôn nghĩ mình sẽ có được mọi thứ mong muốn bằng cách bắt nạt người khác. Nó đuổi bạn bè ra khỏi sân chơi, hay gây lộn khiến bố mẹ của

đám bạn đều khó chịu, than phiền.

Tuy nhiên, thay vì yêu cầu thằng bé phải làm gì, vị luật sư lại dạy cậu bé nguyên tắc của sự chủ động. Ông ta khơi gợi những kỹ năng, giúp cậu xây dựng "bản tuyên ngôn nhiệm vụ của cá nhân" – theo đó, cậu bé muốn cuộc sống của

mình sẽ ra sao và muốn làm gì. Ý thức về mục tiêu và tầm nhìn đã lớn dần lên trong cuộc sống của cậu bé 9 tuổi, làm cậu thay đổi 180 độ. Cậu biết nhìn rộng ra, nhận thấy hành vi của mình tác động đến người khác như thế nào. Chỉ trong vòng một, hai tháng, cậu bé đã trở thành “người

công dân mẫu mực”.

Một ông bố khác cho biết:

Trước đây tôi là một người thích to tiếng, cộc cằn, cứng nhắc và hơi thô lỗ. Nhưng khi tôi viết ra bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cá nhân, tôi nhận ra mình cần ăn nói điềm tĩnh, khuyến khích người khác trong gia

đình cùng tham gia thảo luận. Và điều này đã làm nên sự thay đổi! Bây giờ tôi đã biết nói năng nhỏ nhẹ, không lấn át người khác khi trò chuyện.

Bản tuyên ngôn đã giúp tôi duy trì được thói quen đó. Khi bạn có con nhỏ, bạn rất dễ nổi cáu. Bạn cũng khó mà dành thời gian để suy xét một

việc nào đó tác động đến con cái ra sao.

Nhưng giờ đây, mỗi khi lâm vào hoàn cảnh khó khăn, tôi cố gắng dừng lại, suy xét cẩn thận: liệu việc này có quan trọng không? Tôi nhận ra mình chỉ nên mắng con, một khi điều đó thực sự giúp ích cho cuộc sống của chúng.

Nếu tôi phản ứng thái quá trước việc đánh đổ ly sữa hay vẽ lung tung lên tường nhà, điều đó chẳng có tác dụng gì cả.

Benjamin Franklin từng nói:

Mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút chúng ta luôn đứng trước ngã tư của những lựa chọn. Chúng ta lựa chọn mô hình suy

nghĩ, cảm nhận và hành động. Mỗi lựa chọn được dựa trên hệ thống giá trị mà chúng ta đã chọn để điều chỉnh cuộc sống. Khi chọn một hệ thống giá trị, thực ra, chúng ta đang đưa ra lựa chọn quan trọng nhất trong cuộc đời mình!

Tóm lại, thử thách của việc xây dựng bản

tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình sẽ hướng bạn đến việc phải thay đổi từ bên trong, với nhận thức rõ ràng về tầm nhìn và giá trị của chính mình. Có thể bạn khám phá một thử thách nào đó sẽ khiến bạn quay về mối quan hệ với người bạn đời – đây là mối quan hệ cơ bản mà từ đó, mọi

thứ khác trong gia đình phát triển. Nếu không xác lập tầm nhìn và giá trị chung, bạn sẽ rất khó để xây dựng mối quan hệ vợ chồng. Vì vậy, bạn nên dành thời gian xây dựng "bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cuộc sống hôn nhân", để bảo đảm bạn và người bạn đời đang cùng hướng về

một con đường.

Ba điều cần lưu ý:

Khi xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình, bạn cần lưu ý ba điều:

1. Không “ra lệnh”. Việc kêu gọi mọi người tham gia sẽ rất tốn thời gian và lòng kiên nhẫn. Bạn có thể xây dựng bản tuyên ngôn cho chính

mình, hoặc cùng người bạn đời xây dựng nên, rồi thông báo cho con cái. Tuy nhiên đừng làm vậy! Nếu mọi thành viên trong gia đình bạn nhận thấy bản tuyên ngôn không chứa đựng một phần suy nghĩ của họ, họ sẽ dửng dưng. Một bà mẹ cho biết: “Mọi người cần được cảm nhận mình

là một phần trong bản tuyên ngôn. Nếu không, chẳng khác gì việc bạn hỏi người khác, ‘Lần cuối cùng bạn rửa chiếc xe đi thuê này là bao giờ?’. Nếu nó không phải Nó giống như việc bạn hỏi người khác, “Lần cuối cùng bạn rửa chiếc xe đi thuê này là bao giờ?”. Nếu nó không

phải của bạn, bạn chẳng thèm quan tâm đến.

của bạn, bạn chẳng thèm quan tâm đến”. Vì vậy, hãy dành thời gian để thúc đẩy mọi người cùng tham gia, cùng cam kết thực hiện. Ngoại trừ đám trẻ thơ, bạn hãy nhớ: “Không tham gia, sẽ không thể cam kết thực hiện”. Đối với trẻ

thơ, sự gắn bó có tác động mạnh hơn là tham gia.

2. Không nóng vội. Nếu bạn nôn nóng, mọi người sẽ để mặc bạn làm một mình, còn họ tiếp tục làm việc khác. Bản tuyên ngôn cuối cùng sẽ không phản ánh cảm xúc của họ, do đó họ sẽ không tuân theo. Một

lần nữa tôi xin nhắc lại, quá trình thực hiện quan trọng không kém kết quả cuối cùng. Mọi người phải tham gia thực sự và sâu sắc, phải được lắng nghe, và làm việc cùng nhau để bảo đảm bản tuyên ngôn đại diện cho suy nghĩ và cảm xúc của mọi thành viên.

3. Không "ăn xổi ở

thì”. Hãy nhớ, “Bắt đầu với một mục tiêu rõ ràng” là một thói quen để xây dựng hạnh phúc gia đình, chứ đấy không phải là một sự kiện tức thời và ngắn hạn. Viết ra một bản tuyên ngôn, thực ra, mới chỉ là bắt đầu. Những thành quả quan trọng nhất chỉ đến khi bạn áp dụng chúng

vào cuộc sống gia đình, vào từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của mình. Để làm được điều đó, bạn phải thường xuyên suy ngẫm, hãy biến nó thành “bản hiến pháp” của gia đình. Bạn có thể in ra và đưa cho mỗi người một bản, giữ bản đó trong ví, hoặc đóng khung và treo lên.

Có gia đình còn làm một tấm biển đem treo ở chuông cửa, trên đó ghi: “Trong ngôi nhà này tràn ngập âm thanh của tình yêu và tinh thần tương trợ giúp đỡ lẫn nhau”.

Hãy nhớ đến hình ảnh của cây tre Bạn nên nhớ đến hình ảnh của cây tre. Một ông bố đã chia sẻ, cách đây nhiều

năm, bản tuyên ngôn gia đình và 7 Thói quen đã giúp vợ chồng ông dạy dỗ đứa con gái khó bảo.

Khoảng 5 năm trước đây, đứa con gái thông minh và có tài âm nhạc của tôi bước vào lớp bảy. Con bé bắt đầu giao du với đám bạn học kém và nghiện ngập. Lúc đó, chúng tôi cố gắng ép con

bé tham gia xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình, nhưng bất thành.

Để cách ly con bé với đám bạn xấu ở trường, vào năm lớp tám, chúng tôi chuyển con bé từ trường công sang học trường Công giáo, cấm con bé giao du với đám bạn cũ. Thậm

chí chúng tôi còn chuyển nhà sang khu vực khác. Mặc dù chúng tôi hàng ngày đều dạy bảo nghiêm khắc, mặc dù giáo viên luôn nhắc nhở con bé phải cân nhắc trước khi hành động, việc học tập của con bé vẫn tiếp tục tụt dốc. Nó liên lạc, gặp gỡ đám bạn bè cũ. Rồi nó trở nên

hỗn láo với mẹ. Chúng tôi cố gắng bỏ qua những hành vi hỗn láo của con bé để uốn nắn nó, nhưng vô tác dụng. Cuối cùng chúng tôi phải gửi con bé tới Trung tâm giáo dưỡng, học cùng với lũ trẻ được nhà thờ địa phương bảo trợ.

Trong thời gian đó,

vợ chồng tôi viết bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của cuộc sống hôn nhân. Chúng tôi dành khoảng một tiếng mỗi ngày để lắng nghe nhau, luôn nhắc nhở những nguyên tắc và giá trị cốt lõi mà chúng tôi dựa trên đó để sống, bất kể chuyện gì đã xảy ra với đứa con gái.

Khi con bé không chịu vào trung học tư thục, chúng tôi đã chuyển nhà từ Texas đến New Jersey, ở đó chúng tôi có bà con họ hàng. Chúng tôi chuyển về vùng làng quê rộng 5 mẫu, một khu vực giàu có của bang với những trường công tuyệt vời và rất ít tệ nạn. Con bé lúc

đó mới bước vào lớp 9, ngay lập tức nó gây rắc rối ở trường. Chúng tôi tự nhủ,“có lẽ mình chưa đủ cố gắng”, và thử nhiều cách “yêu cho roi cho vọt”, nhưng không đem lại kết quả tích cực. Con bé thậm chí đe dọa sẽ bỏ nhà đi và tự vẫn.

Nhà trường đề nghị con bé tham gia vào một

nhóm tham vấn, nhưng ở đó con bé lại kết bạn với những đứa rượu chè, chơi ma túy và quan hệ nam nữ bừa bãi. Con bé trở nên hư hỏng, vợ tôi lo lắng cho sự an toàn của nó. Chúng tôi đưa con bé đi chữa trị về mặt tâm lý nhưng vẫn không có tác dụng.

Đến năm lớp 10, con

bé bắt đầu buông xuôi tất cả. Nó không chịu điều trị tâm lý nữa và bị đuổi khỏi nhóm tham vấn ở trường. Con bé sống với đám bạn trai của nó. Vợ chồng tôi cảm thấy bất lực.

Vào thời điểm đó, chúng tôi quyết định trung thành với những nguyên tắc, thay vì làm

từ bên trong. Chúng tôi đề cao sự tin cậy. Chúng tôi tập trung vào việc bồi đắp lòng tin với con bé, trong mỗi hành động của mình. Chúng tôi chứng minh tình yêu vô điều kiện, đồng thời chỉ cho con bé nhận thấy hành vi nào đi ngược lại những giá trị chung, và hậu quả sẽ ra sao.

Chúng tôi rất thận trọng để giữ mọi việc trong Vòng tròn Ảnh hưởng. Nếu con bé bỏ đi, chúng tôi sẽ không cố gắng tìm kiếm, nhưng chúng tôi sẵn sàng đón con bé về khi nào nó gọi. Chúng tôi lắng nghe để thấu hiểu con bé, nhưng không vì thế mà phá vỡ cuộc sống của

mình hoặc che giấu với người thân về những gì con bé làm.

Chúng tôi cho con bé quyền chủ động. Chúng tôi thừa nhận tài năng, đáp ứng một số quyền lợi tương xứng với mức độ tin cậy mà con bé tạo được nơi bố mẹ.

Chúng tôi đã xây dựng một bản tuyên

ngôn về nhiệm vụ gia đình, mặc dù con bé không tham gia. Chúng tôi đưa vào bản tuyên ngôn một số điều mà chúng tôi biết con bé cũng tin tưởng. Chúng tôi thường xuyên kiểm tra việc khen thưởng. Theo yêu cầu của con bé, chúng tôi cho nó học ở lớp ALC (Trung tâm

Đào tạo định hướng), hàng tuần gặp con bé và giáo viên của trường để nói chuyện.

Suốt năm học lớp 11, con bé bắt đầu có sự đáp lại những cố gắng của chúng tôi, nhưng vẫn tiếp tục uống rượu và dùng ma túy với đám bạn. Sang đến năm sau, mối quan hệ của chúng

tôi đã được cải thiện hơn rất nhiều. Chúng tôi hiểu về nhau hơn, bắt đầu ăn tối cùng nhau. “Lũ bạn” của con bé bắt đầu đến nhà chúng tôi chơi, và chúng tôi luôn có mặt khi chúng đến.

Con bé có thai, dù chúng tôi không ủng hộ nhưng cũng cho phép con bé tự quyết định

xem có giữ cái thai hay không. Chúng tôi tiếp tục đề cao những tiềm năng của con bé, thể hiện tình yêu vô điều kiện của mình, luôn ở bên con mỗi khi nó cần trong khi đám bạn của nó hoàn toàn thờ ơ.

Vào đầu năm lớp 12, con bé gặp vấn đề khi dùng ma túy, phải gọi

cho mẹ để đưa nó vào nằm viện. Sau đó, bỗng dưng con bé từ bỏ các loại ma túy và rượu, chịu khó vùi đầu vào học hành ở trường.

Một năm sau, mối quan hệ trong gia đình đã trở nên tốt đẹp vượt ngoài mong đợi của chúng tôi. Con bé chứng tỏ tinh thần trách nhiệm

đến xúc động. Con bé gắng học thêm nửa năm để hoàn thành chương trình trung học, và lần đầu tiên kể từ khi đi học, nó luôn đạt điểm A. Con bé đi làm thêm, tự chi trả cho những chi tiêu của mình. Con bé xin phép cha mẹ cho học thêm hai năm nữa tại trường cao đẳng cộng đồng và dự

thi vào đại học.

Mặc dù không có gì bảo đảm chắc chắn, nhưng chúng tôi nhận thấy: nhờ tuân thủ những nguyên tắc đúng đắn, chúng tôi đã tăng cơ hội để cải sửa con gái của mình ở mức độ đáng kể. 7 Thói quen đã giúp chúng tôi một mô thức để tìm ra những nguyên

tắc tương thích với hoàn cảnh, giúp chúng tôi tự tin để sống với chính mình, thoải mái cho dù mọi chuyện thế nào đi nữa. Điều đáng ngạc nhiên nhất là cả hai chúng tôi cũng trưởng thành và thay đổi đáng kể giống như con gái mình, nếu không muốn nói là còn nhiều hơn.

Có một số bậc cha mẹ, nhất là trong những gia đình có con riêng con chung, cho biết những nỗ lực của họ để xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ gia đình đã vấp phải không ít trở ngại từ đám con vị thành niên. Một số trẻ nêu ý kiến: “Chúng ta không lựa chọn mô hình

gia đình như thế. Đó không phải là ý tưởng của chúng ta, vậy tại sao chúng ta phải hợp tác?".

Tôi muốn gửi lời đến những vị phụ huynh đang gặp phải trở ngại như thế: chúng ta sẽ tìm được sức mạnh lớn nhất, khi thực hiện thường xuyên bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho bản thân

và hôn nhân của mình. Bọn trẻ có thể cảm thấy bị tổn thương, không được che chở trong cuộc sống, trong gia đình. Có thể chúng đang mất phương hướng. Bạn cần trở thành chỗ dựa vững chắc duy nhất trong cuộc đời chúng. Nếu bạn có định hướng rõ ràng, luôn luôn cư xử theo những

nguyên tắc, dần dần bọn trẻ sẽ có ý thức về những điều cốt lõi bất biến. Bạn sẽ tiếp nhận được sinh lực để giải quyết, theo cách thức lấy những nguyên tắc làm trung tâm để vượt qua mọi sóng gió.

Tôi cũng xin nói: Đừng từ bỏ bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của

gia đình. Hãy làm bất cứ việc gì khả dĩ, từng việc một, dành cho con cái. Hãy yêu thương vô điều kiện. Hãy thường xuyên gửi thêm vào Tài khoản tại Ngân hàng Tình cảm với chúng. Có thể bạn sẽ có một bản tuyên ngôn phản ánh tâm tư, nguyện vọng của những đứa con nhiệt tình hợp tác, đối

với những đứa còn lại chỉ đơn giản là yêu thương vô điều kiện.

Dần dần, trái tim của những đứa trẻ bướng bỉnh sẽ dịu đi. Khi bạn có tầm nhìn rõ ràng, hành động dựa trên những nguyên tắc và yêu thương vô điều kiện, dần dần bọn trẻ sẽ tin tưởng vào các nguyên tắc và

tin vào tình yêu vô điều kiện đó.

Lúc nào cũng vậy, sức mạnh của đích đến - "chiếc la bàn"

- sẽ giúp bạn vượt qua, miễn là bạn nhẫn nại, kiên trì với những điều bạn thấu hiểu, luôn giữ đúng hướng.

Chia sẻ chương sách này cùng các vị phụ

huynh và các em thiếu niên Mọi thứ đều được tạo ra hai lần • Hãy thảo luận về bản tuyên ngôn: "Vì mọi thứ đều được tạo ra hai lần, nếu bạn không chịu trách nhiệm với lần tạo dựng đầu tiên, sẽ có ai đó làm điều này". Hãy hỏi xem: Bạn có trách nhiệm với lần tạo dựng đầu tiên theo

cách nào?

• Hãy thảo luận một vài ví dụ về những lần tạo dựng thứ nhất và thứ hai (xây dựng bản thiết kế trước khi xây nhà, vạch ra lộ trình bay trước khi cất cánh). Trong cuộc sống hàng ngày, việc tạo dựng nào cần có ở nơi làm việc, ở trường, ở nhà, khi chơi

thể thao, khi làm vườn, khi nấu ăn?

Sức mạnh của tầm nhìn • Hãy xem lại hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay ở Chương 1.

Khám phá ý nghĩa của việc xác lập đích đến rõ ràng và có một chiếc la bàn để định hướng.

• Hãy thảo luận tầm

quan trọng của việc có một mục đích và tầm nhìn rõ ràng, trong quá trình xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình. Các vị phụ huynh hãy bàn luận: Chúng ta mong muốn con cái có được những khả năng gì để thành công, khi chúng trưởng thành?

• Hãy chỉ ra vài lợi ích từ việc xây dựng tầm nhìn. Đó có thể là ý thức sâu sắc hơn về mục tiêu và ý nghĩa, tạo được niềm hy vọng về tương lai, dồn sức vào những cơ hội đang đến, thay vì luẩn quẩn trong những vấn đề rắc rối.

Xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ cho

chính gia đình bạn • Thảo luận và áp dụng quy trình gồm ba bước đã miêu tả ở trang 119-139.

• Thảo luận về 3 vấn đề cần lưu ý (đề cập trên).

• Xác định 4 kỹ năng. Thảo luận làm cách nào để bồi đắp 4 kỹ năng trong khi xây dựng

bản tuyên ngôn.

Chia sẻ chương sách này cùng trẻ nhỏ Việc lập kế hoạch sẽ khiến mọi việc tốt hơn • Hãy hỏi xem: Nếu ngày mai đi chơi, bạn sẽ mang theo những gì? Đừng nói cho các thành viên gia đình biết họ sẽ đi đâu và đi bao lâu. Khi họ đóng gói hành lý xong, hoặc

đã lên danh sách những thứ sẽ mang theo, hãy hỏi nếu mọi người sẽ tới Bắc cực, dự định sống ở đó một tháng trong lều tuyết, liệu có sự khác biệt, và khác biệt đến mức nào?

- Hãy hỏi xem: Liệu có thể may một cái váy mà không cần mẫu không? Có thể nấu một

bữa ăn mà không cần công thức hay thực đơn không? Có thể xây nhà mà không cần bản thiết kế không? Hãy giúp mọi thành viên hiểu rằng, để có được một gia đình hạnh phúc thì cần phải lên kế hoạch.

- Hãy yêu cầu bọn trẻ hình dung tương lai của chúng sẽ ra sao. Hãy

giúp chúng biến tầm nhìn thành câu chữ hay bức tranh để treo lên tường. Những ý tưởng ban đầu đó sẽ rất hữu ích cho việc xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ.

Khám phá mỗi đứa trẻ đang hướng về điều gì • Sắp xếp thời gian để, lúc nào đó, mọi thành viên gia đình đưa ra

nhận xét về điểm mạnh của một thành viên. Yêu cầu mọi người viết ra. Hãy ghi nhớ những điều này khi bạn xây dựng bản tuyên ngôn. Tiếp tục như thế, lần lượt với từng người khác nhau.

- Khuyến khích con bạn tham gia vào việc xây dựng bản tuyên ngôn. Phát cho mỗi đứa

trẻ 3 hoặc 5 tấm thẻ, yêu cầu chúng viết hoặc vẽ ra những điều mà cuộc sống gia đình khiến chúng thấy hạnh phúc, những hoạt động mà chúng muốn tham gia cùng gia đình, hay bất cứ điều tốt đẹp nào mà chúng thấy ở các gia đình khác và muốn học hỏi. Hãy giữ những tấm

thẻ đó để xây dựng bản tuyên ngôn.

- Cùng nhau ra ngoài trong một đêm đẹp trời, cùng ngắm sao, và bàn luận về vũ trụ. Hoặc xác định vị trí bạn đang sống trên bản đồ thế giới, bàn luận về quy mô rộng lớn của thế giới này. Hãy thảo luận về ý nghĩa của việc trở thành một phần

trong thế giới loài người. Cân nhắc những cách khác nhau mà mỗi thành viên và mỗi gia đình có thể đóng góp, xây dựng. Hỏi các thành viên liệu họ có thể làm gì để giúp đỡ thế giới. Hãy viết ra ý tưởng và ghi nhớ chúng, khi xây dựng bản tuyên ngôn.

- Hãy làm một lá cờ

cho gia đình, chọn ra khẩu hiệu, hoặc viết một bài hát gia đình.

Thói quen thứ ba: ƯU TIÊN NHỮNG VIỆC QUAN TRỌNG

Tôi biết, hiện nay mọi người thường nói "Chúng tôi không có

thời gian”. Nhưng nếu bạn không có thời gian - dù chỉ một tối hay ít nhất là một giờ để mọi người trong gia đình tụ họp bên nhau, có nghĩa gia đình không trở thành ưu tiên hàng đầu nữa.

- Oprah Winfrey

Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét hai mô hình tổ chức giúp

bạn dành ưu tiên cho gia đình trong thế giới biến động ngày nay, và biến bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của bạn thành bản hiến pháp của gia đình.

Một trong hai mô hình là "thời gian gia đình". Giống như những gì Oprah Winfrey phát biểu trong chương trình

phỏng vấn những người nổi tiếng của bà: “Nếu bạn không có thời gian, dù chỉ một tối hay một giờ để mọi người trong gia đình tụ họp bên nhau, có nghĩa gia đình không trở thành ưu tiên hàng đầu nữa”.

Mô hình thứ hai là “thời gian kết nối cá nhân” - từng người dành

thời gian gắn bó với mỗi thành viên khác trong gia đình. Tôi cho rằng hai mô hình này sẽ tạo nên một phương thức hiệu quả trong việc tôn vinh gia đình, giúp bạn biết "ưu tiên những việc quan trọng" trong cuộc sống.

Khi những việc quan trọng không được ưu

tiên Rất đáng buồn khi "những việc quan trọng" trong cuộc đời bạn, trong đó có gia đình, lại đang nằm ở vị trí thứ hai hay thứ ba, thậm chí thấp hơn.

Tôi còn nhớ rất rõ cảm giác bứt rứt vào một tối nọ, khi tôi nghỉ trong một khách sạn ở Chicago. Cả ngày hôm

ấy, trong khi tôi phải diễn thuyết, cô con gái 14 tuổi của tôi - Colleen, đang tổng duyệt cho vở kịch mà con bé tham gia, vở “Câu chuyện phía Tây”. Con bé không được chọn đóng vai chính thức, mà chỉ làm diễn viên dự bị. Tôi biết, con bé không được diễn trong hầu hết các buổi

biễu diễn.

Nhưng riêng tối hôm đó là đêm diễn của Colleen, con bé trở thành "một ngôi sao". Tôi đã gọi điện để chúc bé diễn tốt, nhưng trong thâm tâm tôi cảm thấy hối tiếc vô cùng. Tôi thực sự muốn có mặt ở đó, bên Colleen. Mặc dù điều này không dễ dàng

nhưng tôi vẫn có thể sắp xếp lại kế hoạch để có mặt tại khán phòng. Nhưng không hiểu sao, vở kịch của Colleen đã chìm sâu trong hàng núi công việc, thậm chí không có trong lịch làm việc của tôi. Để rồi, tôi ở đây một mình, và ở cách đó khoảng 2.000 km, con gái tôi đang hát và

diễn bằng cả trái tim cho khán giả mà không có mặt cha mình.

Tôi đã học được hai điều từ buổi tối hôm đó. Một, cho dù con bạn hát chính hay chỉ có mặt trong dàn hợp xướng, cho dù chính thức hay dự bị, điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là bạn có mặt ở đó

vì con bạn. Tôi từng có mặt trong vài buổi biểu diễn mà Colleen hát trong dàn hợp xướng, cổ vũ, khen ngợi con bé. Và tôi biết, con bé đã rất vui vì tôi đến dự.

Hai, nếu bạn thực sự muốn ưu tiên cho gia đình, bạn cần phải lập kế hoạch và kiên trì. Chỉ tuyên bố gia đình là

quan trọng thì chưa đủ! Nếu “gia đình” thực sự là ưu tiên hàng đầu, bạn phải thật quyết tâm, lập kế hoạch và thực hiện.

Sau chương trình tin tức 10 giờ tối, có clip quảng cáo quay cảnh một cô bé tiến lại gần người cha đang ngồi trên ghế. Người cha rất tập trung, xung quanh ngổn

ngang giấy tờ, ông đang chăm chú viết. Cô bé đến bên người cha, lên tiếng: “Bố ơi, bố đang làm gì thế?”.

Không buồn nhìn lên, người cha đáp: “Ồ, không có gì đâu, con yêu. Bố chỉ đang lên kế hoạch và tổ chức lại một số thứ. Những trang viết này ghi tên tất cả những

người bố cần đến thăm và trò chuyện…”.

Cô bé ngập ngừng rồi hỏi: “Liệu con có tên trong đó không, bố?”.

“Những điều quan trọng nhất không bao giờ được đối xử như những điều kém quan trọng nhất.”

- Goethe Goethe đã từng nói: “Những điều

quan trọng nhất không bao giờ được đối xử như những điều kém quan trọng nhất". Trong cuộc sống, nếu không ưu tiên cho "gia đình", chúng ta không thể có một gia đình hạnh phúc.

Thói quen thứ 2 cho chúng ta biết đâu là "những điều quan trọng". Còn Thói quen

thứ 3 sẽ rèn luyện cho chúng ta sống theo những điều quan trọng đó. Thói quen thứ 3 là bài kiểm tra về mức độ sâu sắc, kiên định trong cam kết của chúng ta về “những điều quan trọng”, cho dù cuộc sống của chúng ta có bị chi phối vì những quy tắc hay không.

Tại sao chúng ta không ưu tiên cho những việc quan trọng?

Hầu hết mọi người đều biết nên dành ưu tiên hàng đầu cho gia đình, tuyên bố đặt gia đình lên trên cả sức khỏe, lên trên cuộc sống của chính mình, thậm chí có thể chết vì gia đình. Nhưng khi bạn yêu

cầu họ nhìn nhận lại cách sống, xem họ đang dành thời gian và sự chú ý của họ vào đâu, hầu hết bạn sẽ thấy gia đình lại đứng sau những thứ khác - nào là công việc, bạn bè, nào là sở thích cá nhân.

Theo cuộc điều tra của chúng tôi đối với 250.000 người, trong số

các thói quen, Thói quen thứ 3 đạt điểm thấp nhất. Đa số mọi người đều cảm thấy có một khoảng cách giữa những việc thực sự quan trọng, trong đó có gia đình, với cách sống thực tế hàng ngày của họ.

Tại sao lại như thế? Nguyên nhân dẫn tới khoảng cách này là gì?

Sau buổi diễn thuyết nọ, tôi đến thăm một quý ông để nghe ông ấy tâm sự: “Stephen, tôi thực sự không biết liệu mình có hạnh phúc với những gì đã làm trong đời hay không. Tôi không biết cái giá tôi phải trả để có được vị trị chủ tịch công ty hiện nay liệu có đáng không. Bây giờ tôi đã

gần 60, vẫn có thể làm chủ tịch thêm vài năm nữa, nhưng việc đó chiếm hết thời gian và tâm trí của tôi. Tôi biết điều đó sẽ dẫn đến hậu quả gì.

Tôi hối tiếc cho tuổi thơ các con tôi, vì đã không dành nhiều thời gian ở bên chúng. Ngay cả khi tôi ở bên, cũng

không hẳn ‘vì chúng’: tâm trí của tôi tập trung vào những việc khác. Tôi cố gắng chiều chuộng con cái bằng cách cho chúng mọi thứ, nhưng chưa bao giờ thực sự gắn bó với chúng cả.

Các con tôi cảm thấy sự mất mát to lớn trong chúng. Như anh vừa nói, Stephen, tôi đã trèo lên

chiếc thang của sự thành công. Khi gần lên đến đỉnh, tôi chợt nhận ra cái thang ấy không dựng vào đúng bức tường mà tôi cần leo. Tôi không có được cảm giác nề nếp văn hóa gia đình mà anh nhắc đến. Nhưng tôi biết, nơi đó mới tồn tại sự giàu có thực sự. Không nằm ở tiền bạc,

địa vị, mà nằm ở mối quan hệ gia đình".

Sau đó, ông ấy mở cặp. "Để tôi cho anh xem cái này", ông ấy vừa nói vừa lôi ra một tờ giấy lớn. "Đây là điều khiến tôi hứng thú!", ông ấy trải tờ giấy ra. Đó là bản thiết kế về một ngôi nhà mà ông đang xây dựng. Ông gọi đó là

"ngôi nhà 3 thế hệ", con cháu có thể lui tới và vui vẻ bên nhau, trò chuyện cùng các anh chị em và những người ruột thịt khác. Ông đang xây dựng ở Savannah, Georgia, ngay bên bờ biển. Khi xem xét bản thiết kế với tôi, ông nói: "Điều làm tôi vui nhất là bản thiết kế làm cho các

con tôi rất hào hứng. Chúng biết mình đã đánh mất tuổi thơ, tiếc nuối, và mong muốn tìm lại. Trong ngôi nhà 3 thế hệ này, chúng tôi sẽ lên kế hoạch chung để làm việc cùng nhau. Ở một góc độ nào đó, tôi đang tiếp cận các con mình thông qua đám cháu nội ngoại. Con tôi muốn tôi

cùng tham gia với các cháu”.

Trong khi cuộn bản thiết kế lại, cất vào trong cặp, ông ấy nói tiếp: “Điều này cực kỳ quan trọng đối với tôi, Stephen à! Nếu vẫn giữ vị trí chủ tịch công ty, tôi sẽ không còn thời gian cho con cháu, và tôi đã quyết định sẽ không làm

nữa”.

Hãy lưu ý: Trong suốt nhiều năm, “gia đình” không phải là ưu tiên hàng đầu đối với người đàn ông này. Bởi vậy, ông ấy và gia đình đã đánh mất rất nhiều kỷ niệm quý giá bên nhau. Nhưng lần này, ông ấy nhận ra tầm quan trọng của gia đình. Giờ đây

gia đình có ý nghĩa quan trọng đến mức lấn át cả vị trí chủ tịch của một công ty tầm cỡ thế giới, bậc cuối cùng trên chiếc thang “thành công”.

Dĩ nhiên, ưu tiên cho gia đình không nhất thiết phải là mua một ngôi nhà mới hay từ bỏ công việc. Mà có nghĩa là bạn hãy “nói đi đôi với làm”

– cuộc sống của bạn phải phản ánh và nuôi dưỡng giá trị cao nhất của gia đình.

Khi phải chịu áp lực trong công việc và sự nghiệp, nhiều người quên đi gia đình mới đáng là ưu tiên hàng đầu. Nhưng hãy nghĩ xem: vai trò của bạn trong công việc chỉ tạm

thời. Khi bạn về hưu, không còn là một nhà kinh doanh, một nhân viên ngân hàng hay một nhà thiết kế nữa, vị trí của bạn sẽ được thế chỗ. Công ty vẫn tiếp tục hoạt động. Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi đáng kể khi bạn rời bỏ nếp sống đó.

Tuy nhiên, vai trò

của bạn trong gia đình không bao giờ kết thúc. Vị trí của bạn không bao giờ bị thế chỗ. Tầm ảnh hưởng của bạn và sự cần thiết của tầm ảnh hưởng đó cũng không bao giờ chấm dứt. Thậm chí, sau khi bạn mất, con cháu bạn sẽ vẫn kính trọng bạn với tư cách là cha là mẹ, là ông là bà. Gia

đình là một trong số rất ít thực thể có được vai trò vĩnh cửu trong cuộc sống, thậm chí là vai trò vĩnh cửu duy nhất.

Vì vậy, nếu bạn sống theo những vai trò tạm thời trong khi vai trò vĩnh cửu duy nhất thì lại để mất dần, bạn đang đánh mất những giá trị văn hóa và sự giàu có

đích thực của cuộc đời mình! Sự hài lòng sâu sắc và dài lâu chỉ có thể có được từ những mối quan hệ trong gia đình.

Cuối cùng, cuộc sống dạy cho Cuối cùng, cuộc sống dạy cho chúng ta điều gì là quan trọng: đó chính là gia đình.

chúng ta điều gì là

quan trọng: đó chính là gia đình. Trước phút lâm chung, điều khiến cho nhiều người hối tiếc nhất là họ chưa làm được một số việc nào đó cho gia đình. Không ít tình nguyện viên trong các bệnh viện kể lại, rất nhiều bệnh nhân níu lấy sự sống chỉ vì muốn tìm giải pháp thỏa đáng

trong quan hệ gia đình - như xin lỗi, tha thứ, thú nhận… để mang lại hòa thuận, thoải mái tâm hồn.

Tại sao chúng ta không đưa ra thông điệp về ưu tiên cho gia đình, ngay từ khi chúng ta mới hấp dẫn lẫn nhau, mới kết hôn, ngay từ khi con cái chúng ta còn nhỏ?

Tôi đã dành từng ngày trong đời để lên dây đàn, căng và chùng liên tục”. Chúng ta đều tỏ ra bận rộn tối mặt tối mũi. Nhưng dường như chưa bao giờ chúng ta đạt được một hòa điệu.

Gia đình: chính hay phụ?

Lý do đầu tiên khiến chúng ta không ưu tiên

cho gia đình nằm ở Thói quen thứ 2. Chúng ta thường không để ý đến những gì cần được ưu tiên nhất. Hãy nhớ lại câu chuyện về những doanh nhân cùng vợ và gia đình trong Thói quen thứ 2, họ đã gặp khó khăn khi xây dựng bản tuyên ngôn về nhiệm vụ của gia đình. Họ đã

không thể thành công như mong muốn trong cuộc sống gia đình, cho đến khi trong tâm trí họ thực sự dành ưu tiên cho "gia đình" – trước hết, từ chính bản thân. Chúng ta phải khắc ghi sự ưu tiên đó trong tâm trí, và quyết tâm vượt qua những tác động bên ngoài luôn tồn tại trong

cuộc sống hàng ngày. Nếu không, chúng ta sẽ bị nhiều thứ khác cám dỗ, làm cho mất phương hướng.

Tháng 4 năm 1997, tờ US News & World Report đã đăng tải một bài báo gây được tiếng vang lớn, với tiêu đề "Phụ huynh nói dối tại sao họ đi làm", khiến

cho các bậc phụ huynh phải tự vấn lương tâm một cách nghiêm túc. Theo tác giả Shannon Brownlee và Matthew Miller, người ta thường tự dối lòng và không trung thực trong việc tìm kiếm sự cân bằng giữa chăm sóc con cái và công việc. Họ đã liệt kê 5 lời nói dối mà các bậc

cha mẹ thường dùng để bao biện (tìm lý do hợp lý) xung quanh những quyết định ưu tiên cho công việc của họ. Tổng kết lại, những phát hiện được đưa ra trong bài báo như sau:

Lời nói dối số 1: "Chúng tôi cần thêm tiền". (Nhưng cuộc điều tra cho thấy không chỉ

tầng lớp đang sống gần sát ngưỡng nghèo, mà ngay đến tầng lớp giàu có nhất cũng đều nói họ làm việc vì những nhu cầu tối thiểu, cần thiết).

Lời nói dối số 2: "Vì dịch vụ trông giữ trẻ rất tốt (thay cho gia đình)". ("Một cuộc nghiên cứu gần đây nhất của các nhà nghiên cứu thuộc bốn

trường đại học cho thấy 15% dịch vụ gửi trẻ là tốt, 70% ‘hiếm khi được chăm sóc đầy đủ,’ và 15% thì rất tệ. Lũ trẻ nằm trong loại thứ hai được an toàn về mặt thể chất nhưng lại nhận được rất ít hoặc không đầy đủ sự động viên tinh thần và học hành.”).

Lời nói dối số 3:

“Những công ty có thời gian làm việc không linh động là nguyên nhân khiến cho rất khó thu xếp việc gia đình”. (Trong thực tế, những chính sách ưu ái dành cho gia đình thường bị lờ đi. Nhiều người muốn dành nhiều thời gian hơn ở văn phòng, công ty. “Cuộc sống gia đình

giống nơi làm việc tuy hiệu quả nhưng buồn tẻ, trong khi đó tại văn phòng, công ty, với tính chất làm việc nhóm và được trao quyền lực thì lại giống một gia đình.”).

Lời nói dối số 4: “Người cha sẽ vui vẻ ở nhà nếu vợ của họ kiếm được nhiều tiền hơn”.

(Trong thực tế, rất ít người đàn ông suy ngẫm thấu đáo về điều đó. “Đàn ông và phụ nữ nhìn nhận ‘nam tính’ không phải theo ý nghĩa lực lưỡng hay giới tính, mà là khả năng trở thành ‘người chu cấp giỏi’ cho gia đình mình.”).

Lời nói dối số 5: “Mức thuế cao buộc

chúng tôi phải đi làm”. (Việc cắt giảm thuế gần đây thậm chí còn khiến những ông bố bà mẹ dù sung túc nhưng vẫn lao vào thị trường lao động).

Người ta rất dễ rơi vào những cám dỗ của môi trường làm việc và một mức sống hấp dẫn nào đó. Rốt cuộc lại, những giả định này thao

túng họ, làm xáo trộn lương tâm nhưng họ lại biện bạch không còn lựa chọn nào khác.

Chúng ta cần bắt đầu với giả định rằng, chính gia đình – chứ không phải công việc - là bắt buộc. Sự chuyển đổi lối suy nghĩ đó sẽ mở cánh cửa đến với nhiều khả năng sáng tạo khác

nhau.

Chúng ta cần bắt đầu với giả định rằng, chính gia đình – chứ không phải công việc - là bắt buộc. Sự chuyển đổi lối suy nghĩ đó sẽ mở cánh cửa đến với nhiều khả năng sáng tạo khác nhau.

Trong cuốn sách best-seller Điểm tựa tinh

thần, nhà tâm lý học Mary Pipher chia sẻ câu chuyện về một cặp vợ chồng bị rơi vào một lối sống bận rộn. Cả hai vợ chồng đều đi làm cả ngày để bảo đảm trang trải mọi chi tiêu. Họ cảm thấy mình không có thời gian dành cho những sở thích cá nhân, thời gian dành cho nhau, hay cho

hai đứa con song sinh 3 tuổi. Họ cảm thấy buồn khi cô bảo mẫu mới là người được chứng kiến những bước đi chập chững đầu tiên, được nghe những lời nói bập bẹ đầu tiên của hai bé. Đôi vợ chồng này cảm thấy tình yêu nhạt dần, và người vợ cũng thấy dằn vặt khi không thể

giúp mẹ mình khi bà đang bị ung thư. Dường như họ đã rơi vào tình huống không lối thoát.

Nhưng sau khi được tư vấn, họ đã có thể tạo ra một số thay đổi đáng kể trong cuộc sống. Họ bắt đầu bằng việc dành các tối chủ nhật để ở bên gia đình và quan tâm đến nhau – nói với nhau

những điều tốt đẹp. Người chồng xin phép được nghỉ làm việc vào thứ bảy hàng tuần. Người vợ, cuối cùng, cũng bỏ việc để ở nhà chăm sóc con cái. Họ đã đề nghị bà ngoại đến ở cùng gia đình, vừa để được chăm sóc tốt hơn vừa trở thành người kể chuyện cho các cháu. Họ

cũng cắt giảm chi tiêu trong nhiều việc. Họ cũng ngừng mua những thứ không cần thiết, không còn đi ăn tiệm nữa.

Như Mary Pipher từng nói: “Gia đình đó đã phải đưa ra những lựa chọn khó khăn. Họ đã nhận ra, hoặc họ có thể có nhiều tiền hơn, hoặc

có nhiều thời gian hơn nhưng không thể có được cả hai cùng lúc. Họ đã lựa chọn thời gian”.Và sự lựa chọn đó đã làm nên sự đổi thay đáng kể trong chất lượng cuộc sống cá nhân và gia đình. Họ cảm thấy hạnh phúc hơn, tràn ngập tình yêu thương và bớt đi sự căng thẳng.

Dĩ nhiên, đây không phải là giải pháp duy nhất cho mọi gia đình đang xảy ra sự bất đồng và không hòa hợp. Có nhiều giải pháp lựa chọn cho bạn. Bạn có thể cân nhắc việc cắt giảm, đơn giản hóa cuộc sống, thay đổi công việc, chuyển từ công việc toàn thời gian sang bán thời gian, giảm

thời gian đi lại bằng cách kéo dài thời gian làm việc hoặc làm ở gần nhà, tham gia làm việc chung, hoặc tạo ra một văn phòng ngay tại nhà mình. Điều cuối cùng là không cần phải dùng đến những lời nói dối - nếu gia đình thực sự là ưu tiên hàng đầu của bạn. Ưu tiên cho gia đình sẽ

giúp bạn khám phá nhiều khả năng lựa chọn.

Làm cha mẹ: vai trò không thể thay thế Chẳng có gì nghi ngờ khi có nhiều tiền hơn thì sẽ có cuộc sống tiện nghi hơn, không chỉ đối với chính bạn mà còn đối với cả con cái bạn. Chúng có thể được học ở trường tốt hơn, có những

phần mềm giáo dục trên máy tính, được chăm sóc y tế tốt hơn. Những nghiên cứu gần đây cũng khẳng định, một đứa trẻ mà có cha hay mẹ ở nhà nhưng luôn cáu kỉnh thì còn tồi tệ hơn việc cả hai bố mẹ đều đi làm.

Nhưng cũng chẳng có gì nghi ngờ Vai trò của cha mẹ là không thể

thay thế, hơn nữa đó còn là một nhiệm vụ thiêng liêng trong đời. Liệu còn gì quan trọng hơn việc hoàn thành tốt cương vị đó?

trước sự thật: vai trò của cha mẹ là không thể thay thế, hơn nữa, đó còn là một nhiệm vụ thiêng liêng trong đời. Vì nuôi dưỡng tiềm năng

và phát triển nhân cách cho những thế hệ tương lai. Liệu còn gì quan trọng hơn việc hoàn thành tốt cương vị đó - về mặt xã hội, tinh thần, cũng như kinh tế?

Không gì có thể thay thế cho mối quan hệ đặc biệt giữa cha mẹ và con cái. Nhưng vẫn có những lúc chúng ta lại

tin là có thể hoán đổi. Như lúc lựa chọn gửi con đi nhà trẻ, chúng ta muốn tin rằng điều đó là tốt và thế là chúng ta thực hiện. Nếu người giữ trẻ có sự chu đáo tích cực, chúng ta dễ dàng đặt niềm tin vào khả năng nuôi dạy con cái giúp chúng ta. Đây là một phần của quá trình

bao biện. Gửi trẻ là cần, nhưng chưa đủ. Theo các chuyên gia về sự phát triển của trẻ thơ, "Bạn không thể trả tiền cho ai đó để làm một điều mà các bậc cha mẹ khi tự làm sẽ không bao giờ đòi hỏi phải được đền đáp". Ngay cả khi trẻ được chăm nom tuyệt hảo, cô bảo mẫu cũng

không bao giờ làm thay được những điều mà bậc cha mẹ tốt có thể làm.

Vì thế, cha mẹ cần cam kết với con cái, với gia đình mình trước khi cam kết với công việc. Nếu cần gửi trẻ, họ cần cân nhắc việc đó một cách thấu đáo hơn nhiều so với việc đi mua một ngôi nhà hay một chiếc

xe hơi. Họ cần kiểm tra quá khứ của người trông trẻ để bảo đảm người đó có tính cách, kỹ năng cần thiết và "đủ tinh tế" – sự nhạy cảm và tình yêu đối với trẻ thơ. Họ cần xây dựng mối quan hệ với người giữ trẻ, để có thể trông cậy và tin tưởng.

Nhưng tin cậy không

thôi, vẫn chưa đủ. Các bậc cha mẹ cần tin tưởng, nhưng cũng cần kiểm tra năng lực. Nhiều người có tính cách đáng tin cậy, nhưng lại thiếu kiến thức và kỹ năng. Có người giỏi giang, nhưng lại không có tính cách thích hợp – sự trưởng thành đứng đắn, sự quan tâm chân thành, sự tử tế

cũng như lòng can đảm.

Ngay cả khi có sự chăm sóc tốt, câu hỏi đặt ra với mỗi bậc cha mẹ là: “Có nên thường xuyên nhờ người trông giữ trẻ không?”. Sandra và tôi có vài người bạn kể rằng khi con họ còn nhỏ, họ cảm thấy có rất nhiều lựa chọn và sự tự do để làm bất cứ điều gì

họ muốn. Con cái phải lệ thuộc vào bố mẹ, và họ sẽ tìm người làm thay vai trò cha mẹ bất cứ khi nào họ cần. Nhờ vậy, hai người mới có điều kiện để làm những việc khác. Nhưng bây giờ, khi con cái đã lớn, họ mới thấm thía luật nhân quả. Họ không có được mối quan hệ ấm áp với con cái. Lũ

trẻ vướng phải lối sống tiêu cực khiến cho bố mẹ vô cùng lo lắng. “Nếu có thể làm lại, chúng tôi sẽ ưu tiên cho gia đình, cho con cái – đặc biệt là khi chúng còn nhỏ. Chúng tôi sẽ đầu tư nhiều hơn”.

John Greenleaf Whittier viết:

“Trong tất cả những câu nói đáng buồn được

nói hoặc viết ra, câu đáng buồn nhất là: ‘Lẽ ra phải nên như thế…’”.

Mặt khác, một người bạn của chúng tôi kể: “Trong suốt những năm nuôi dạy đám nhỏ, những sở thích của tôi – về nghề nghiệp, về thăng tiến, về xã hội – đều được xếp sau. Tôi chỉ tập trung cho con cái,

đầu tư công sức cho "Nếu có thể làm lại, chúng tôi sẽ ưu tiên cho gia đình, cho con cái – đặc biệt là khi chúng còn nhỏ. Chúng tôi sẽ đầu tư nhiều hơn."

bọn nhỏ trong những giai đoạn mang tính quyết định". Cô ấy còn kể, việc chú tâm cho con cái quả thực rất khó

khăn, vì cô ấy có quá nhiều sở thích và khả năng khác, nhưng trước hết và trên hết, cô ấy quyết tâm dồn sức cho con cái vì hiểu rằng việc ấy quá đỗi hệ trọng.

Sự khác biệt trong hai trường hợp trên là gì? Chọn lựa sự ưu tiên, có tầm nhìn rõ ràng, cam kết kiên trì theo đuổi.

Nếu chúng ta không thực sự ưu tiên cho gia đình trong cuộc sống hàng ngày, câu trả lời nằm ở Thói quen thứ 2: Liệu bản tuyên ngôn đã thực sự đủ sâu sắc?

"Khi nền tảng vật chất thay đổi, mọi thứ cũng thay đổi"

Giả sử chúng ta đã hoàn thành công việc ở

Thói quen thứ 2, vấn đề tiếp theo cần xem xét là môi trường đầy biến động mà chúng ta đang cố vượt qua.

Chúng ta đã xem qua một vài xu hướng chính ở Chương 1. Nhưng giờ đây, hãy xem xét kỹ hơn xã hội mà chúng ta đang sống. Hãy nghiên cứu một vài thay đổi trong

vòng 40 - 50 năm qua trên bốn phương diện – văn hóa, luật pháp, kinh tế và công nghệ ; và thẩm định những thay đổi ấy đã tác động đến bạn và gia đình như thế nào. Những điều tôi sắp chia sẻ sau đây lấy từ những cuộc khảo sát được thực hiện ở Mỹ, nhưng chúng cũng phản

ánh xu hướng phát triển của cả thế giới.

Văn hóa đại chúng

Vào những năm 50 ở Mỹ, trung bình một đứa trẻ xem ti-vi rất ít hoặc thậm chí không xem, và những gì xuất hiện trên ti -vi thường là câu chuyện về những gia đình ổn định, luôn tôn trọng lẫn nhau. Ngày

nay, trung bình một đứa trẻ xem ti-vi 7 tiếng mỗi ngày. Và trong một năm, bình quân xem trên 800 vụ giết người và 100.000 hành vi bạo lực. Cũng trong thời gian đó, đứa trẻ dành trung bình chỉ 5 phút mỗi ngày bên cha mình và 20 phút bên mẹ. Hầu hết thời gian dành cho ăn uống và xem ti-

vi!

Hãy nghĩ xem: 7 tiếng mỗi ngày để xem ti-vi và 5 phút dành cho người cha. Thật không thể tin được!

Đứa trẻ cũng tiếp cận video và âm nhạc nhiều hơn, trong đó miêu tả sinh động những cảnh khiêu dâm, gợi dục, bạo lực.

Như chúng tôi đã lưu ý ở Chương 1, Hãy nghĩ xem: 7 tiếng mỗi ngày để xem TV và chỉ 5 phút dành cho người cha. Thật không thể tin được!

danh mục hành vi bị kỷ luật nặng tại trường học đã thay đổi: từ hành vi nhai kẹo cao su và chạy trong hành lang (cách đây vài thập niên)

đã chuyển thành hành vi mang thai sớm ở tuổi thiếu niên, cưỡng hiếp và hành hung.

Bên cạnh tác động của văn hóa đại chúng, càng ngày càng nhiều gia đình tham gia vào thế giới kinh doanh. Trong bài phân tích mang tính đột phá Sự ràng buộc về thời gian,

nhà xã hội học Arlie Hochschild phân tích: đối với nhiều người, gia đình và văn phòng đã đổi chỗ như thế nào. Gia đình trở thành một bài tập kỳ quái trong "cuộc chạy đua với thời gian" - mọi thành viên hối hả ăn trong 15 phút rồi lao ra khỏi nhà để đến trận đấu bóng đá, sau đó họ ráng

gắn bó với gia đình chỉ trong vòng nửa tiếng trước khi đi ngủ để không bị lãng phí thời gian. Nhưng ở nơi làm việc thì ngược lại, bạn hòa đồng với mọi người và thư giãn vào giờ nghỉ. So sánh trên cho thấy, nơi làm việc giống như một nơi trú ẩn – về khả năng hòa đồng với

nhóm, và sự tự do. Không ít người thậm chí kéo dài ngày làm việc của mình, vì họ thích ở chỗ làm hơn là về nhà. Hochschild viết: “Trong mô hình mới về gia đình và công việc, những bậc cha mẹ mệt mỏi sẽ trốn tránh thế giới của những cuộc cãi vã không được giải quyết, đống quần áo

chưa giặt để tìm đến chốn làm việc ngăn nắp, hòa đồng và vui vẻ".

Họ không chỉ tìm sự hoán đổi về môi trường gia đình, mà còn tìm cơ hội khẳng định mình trong công việc. Có rất nhiều phần thưởng có thể nhìn thấy ngay, như sự thừa nhận năng lực, sự bù đắp quyền lợi, sự

thăng tiến; tất cả giúp bồi đắp thêm ý thức về giá trị bản thân, sống vui vẻ, tạo ra sức mạnh kéo người ta ngày càng xa rời gia đình. Tầm nhìn được chuyển sang một đích đến khác, về một xã hội ổn định "không tưởng", bận rộn với hàng núi kế hoạch và yêu cầu, để rồi lãng quên những

điều thực sự quan trọng nhất.

Trong khi đó, phần thưởng của gia đình lại là những giá trị ẩn giấu bên trong. Trong thế giới hiện nay, xã hội bên ngoài không mấy nồng nhiệt để chú ý đến vai trò làm cha mẹ của bạn. Bạn không được trả tiền để làm cha làm mẹ. Bạn

không có được danh tiếng và cũng không ai cổ vũ bạn đảm nhận vai trò đó. Khi làm cha làm mẹ, phần thưởng sẽ là sự hài lòng xuất Phần thưởng của gia đình là những giá trị ẩn giấu bên trong.

Bạn không được trả tiền để làm cha làm mẹ. Bạn sẽ không có được

danh tiếng khi làm việc đó. Không ai cổ vũ bạn đảm nhận vai trò cha mẹ.

phát từ việc bạn trở thành một tác nhân quan trọng để thúc đẩy cuộc sống con cháu được tốt đẹp hơn. Chẳng ai có thể đảm nhận thay bạn. Đó là sự lựa chọn chủ động, chỉ có thể đến từ chính

trái tim bạn.

Luật pháp Những thay đổi trong văn hóa đại chúng đã tạo tiền đề cho những thay đổi sâu sắc trong ý chí chính trị và luật pháp. Ví dụ, trong nhiều năm, "hôn nhân" được coi là nền tảng cho một xã hội ổn định. Nhiều năm trước, Tòa án Tối cao Mỹ đã

gọi đó là “nền tảng của xã hội, nếu không có nó thì sẽ không có văn minh hay sự phát triển”. Đó là một lời cam kết, một thỏa thuận giữa ba bên - người chồng, người vợ, xã hội. Và trong nhiều trường hợp, còn liên quan đến bên thứ tư: Thượng đế.

Một tác giả và cũng

là một nhà giáo, Wendell Berry, từng nói:

Nếu mọi người chỉ nghĩ đến mình, những đôi tình nhân đâu cần phải lấy nhau. Nhưng đôi vợ chồng tương lai này còn phải nghĩ đến người khác: trong lời thề hôn lễ họ nói không chỉ cho nhau nghe mà mọi người xung quanh đều

nghe thấy, để cùng nhau chia sẻ. Cô dâu thề sẽ ở bên chú rể "đến trọn đời", và ngược lại, họ được gắn kết lại với nhau. Không có luật pháp hay một bản hợp đồng nào có thể gắn kết họ nếu không có "tâm đầu ý hợp" từ bên trong. Ở hôn lễ - trung tâm của cuộc sống cộng đồng -

chúng ta tìm thấy một điều đặc biệt không phải để bán như ở chợ, mà để cho đi. Nếu cộng đồng không duy trì được sự cho đi này, cũng có nghĩa là đánh mất mọi giá trị.

Cuộc hôn nhân của hai con người yêu nhau đã gắn kết họ với nhau, với thế hệ trước đây, với

thế hệ sau này, với cộng đồng, với Thiên đường và mặt đất. Đây là mối liên kết nền tảng, mà không có nó thì chẳng còn điều gì có giá trị, và sự tin cậy là điều cần thiết cho mối liên kết ấy.

Nhưng ngày nay, có nhiều cuộc hôn nhân không còn là một cam kết, một gắn bó từ bên

trong. Nó chỉ đơn thuần là một hợp đồng giữa những người đủ tuổi kết hôn – một bản hợp đồng mà đôi khi bị coi là không cần thiết, rất dễ bị phá vỡ khi không còn sự thoải mái. Dư luận xã hội và niềm tin tôn giáo lắm lúc trở nên thừa thãi, không đóng Ngày nay, có nhiều cuộc hôn nhân

không còn là một cam kết, một gắn bó từ bên trong. Nó chỉ đơn thuần là một hợp đồng giữa những người đủ tuổi kết hôn – một bản hợp đồng mà đôi khi bị coi là không cần thiết, rất dễ bị phá vỡ.

Kinh tế vai trò trong gắn kết hôn nhân như trước đây. Hệ thống luật

pháp thậm chí còn gây bất lợi đối với cấu trúc gia đình bằng cách tạo điều kiện dễ dãi để ly dị, hoặc khuyến khích nữ giới lao vào những công tác xã hội, không nên kết hôn sớm.

Theo lời Wendell Berry: “Nếu bạn đánh giá thấp sự linh thiêng và nghiêm túc của hôn

nhân, không chỉ là sự gắn bó giữa hai con người với nhau mà còn là sự gắn bó với thế hệ trước đây, thế hệ con cái sau này, với cộng đồng, chính là bạn đang gieo mầm cho sự ly dị, bỏ bê con cái, hủy hoại cộng đồng, bùng phát sự cô đơn".

Kể từ năm 1950, thu

nhập trung bình ở Mỹ đã tăng gấp 10 lần, nhưng chi phí cho một gia đình trung bình lại tăng gấp 15 lần và lạm phát tăng khoảng 600%. Bản thân những thay đổi này khiến cho ngày càng nhiều các bậc cha mẹ phải ra ngoài xã hội để kiếm sống. Trong bài phân tích Sự ràng buộc

về thời gian, Betsy Morris phản đối quan điểm của Hochschild cho rằng cha mẹ dành nhiều thời gian cho công việc hơn, vì họ thấy thoải mái hơn là chăm bẳm giải quyết những vấn đề trong cuộc sống gia đình. Theo Besty: “Dường như các bậc cha mẹ đang giết chết chính

mình, vì họ phải bằng mọi giá giữ cho được công việc".

Vì phải kiếm sống hay vì những lý do khác nữa – trong đó có lý do muốn duy trì mức sống nhất định, tỷ lệ các gia đình có một người đi làm và một người ở nhà chăm sóc con cái đã giảm từ 66,7% vào năm

1940 xuống còn 16,9% vào năm 1994. Mặt khác, hiện nay có khoảng 14,6 triệu trẻ em sống trong nghèo đói – 90% trong số đó sống trong gia đình chỉ có bố hoặc mẹ. Sự chăm sóc của cha mẹ dành cho con cái ngày càng ít đi, đó chính là “sự thay đổi lớn thứ hai” trong gia

đình.

Cấu trúc của kinh tế thế giới đã được cơ cấu lại. Khi nhà nước đảm nhận trách nhiệm chăm sóc người già và người nghèo để khắc phục cuộc Đại suy thoái, mối liên kết kinh tế giữa các thế hệ gia đình đã bị phá vỡ. Và khi ý thức kinh tế về trách nhiệm giữa các

thế hệ không còn, nó sẽ cắt đứt những sợi dây liên kết khác từng gắn kết các thế hệ với nhau, cả về mặt xã hội lẫn tinh thần. Trong nhiều trường hợp, “gia đình” không còn được coi là một đại gia đình hay gia đình đa thế hệ. Nó đã thu nhỏ về một gia đình chỉ có cha mẹ và con cái, nhưng

ngay cả như vậy thì gia đình đó vẫn có nguy cơ tan vỡ. Sự can thiệp của nhà nước chỉ nên được xem là giải pháp đầu tiên để khắc phục khó khăn trong gia đình, nhưng không thể là giải pháp tối ưu – thậm chí, có những trường hợp lại gây ra nhiều hệ lụy bất ổn.

Hiện nay chúng ta đang sống trong một thế giới đề cao tự do cá nhân và tính độc lập hơn là trách nhiệm và sự phụ thuộc – một thế giới với những thay đổi nhanh chóng mà trong đó các thiết bị tiện nghi (đặc biệt là ti-vi) càng tạo điều kiện cho sự tách biệt với xã hội và giải trí

cá nhân. Cuộc sống xã hội đang bị rạn nứt. Các gia đình và cá nhân ngày càng trở nên tách biệt với nhau. Sự trốn tránh trách nhiệm thì ở đâu cũng có.

Công nghệ Những thay đổi trong công nghệ đã tác động lên mọi khía cạnh của đời sống. Không chỉ thúc đẩy giao

tiếp toàn cầu, công nghệ ngày nay còn tạo ra "cơn lũ hình ảnh", với vô vàn cảnh khiêu dâm và giết chóc bạo lực. Thêm vào đó là việc quảng cáo tràn lan đến bão hòa, đẩy chúng ta vào tình trạng quá tải. Dĩ nhiên công nghệ cũng giúp chúng ta có nhiều cơ hội để tiếp cận với mọi người trên

thế giới.

Chúng ta có thể tìm kiếm câu Trái tim bạn nói gì về tác động của ti-vi đối với bạn và con cái bạn? Liệu việc xem ti-vi có khiến bạn trở nên bao dung, chín chắn và đáng yêu hơn?

Liệu nó có giúp củng cố quan hệ gia đình bạn?

trả lời trong các bài

nghiên cứu, nhưng câu trả lời tốt nhất không nằm ở đó, mà nằm trong trái tim bạn. Trái tim bạn nói gì về tác động của ti-vi đối với bạn và con cái bạn? Liệu việc xem ti-vi có khiến bạn trở nên bao dung, chín chắn và đáng yêu hơn? Liệu nó có giúp củng cố quan hệ gia đình? Hay khiến bạn

thấy chán nản? Mệt mỏi? Cô độc? Bối rối? Nhỏ nhen? Hoài nghi?

Khi nghĩ về những tác động của truyền thông, chúng ta phải nhận ra rằng phương tiện truyền thông có thể định hướng văn hóa trong gia đình. Để có thể cân nhắc điều gì đang diễn ra bên trong các phương tiện

truyền thông (không hẳn là sự lãng mạn, sự bừa bãi, những robot chỉ biết đánh đấm, những quan hệ nghi kỵ lẫn nhau, bạo lực, hung ác), chúng ta phải sẵn sàng “rũ bỏ sự hoài nghi”. Chúng ta phải tạm thời rũ bỏ sự thông thái của người lớn, trong vòng 50 hay 60 phút để đi vào một hành

trình khám phá xem chúng ta thích nó đến mức nào.

Chuyện gì xảy ra? Chúng ta dường như bắt đầu tin vào những gì mà ti-vi đưa lên, cho rằng đó cũng là những điều thường xảy ra trong cuộc sống! Đặc biệt trẻ con rất dễ tin vào. Ví dụ, một người mẹ trẻ kể, sau khi

xem bản tin 6 giờ trên ti-vi, đứa con gái 6 tuổi đã hỏi cô ấy: “Mẹ ơi, tại sao mọi người lại giết lẫn nhau?”. Đứa trẻ này tin những gì nó thấy trên ti-vi chính là cuộc sống thường ngày!

Đúng là trên ti vi có nhiều thứ tốt đẹp – như thông tin hữu ích và những chương trình giải

trí hay, giúp nâng cao hiểu biết. Nhưng đối với đa số chúng ta và gia đình, điều đó giống như việc đào bới một đống rác để nhặt ra một món salad hấp dẫn. Có thể tìm ra vài món salad tuyệt ngon, nhưng thật khó để lọc bỏ ra những rác rưởi, ruồi bọ.

Ban đầu ô nhiễm

môi trường ở mức độ thấp, sau đó tăng cấp nhưng chúng ta đã bị mất dần khả năng nhận biết về mức độ ô nhiễm và cái giá phải đánh đổi. Cũng giống như việc xem ti-vi sẽ bị đánh đổi, làm mất những lợi ích to lớn có được khi mọi người trong gia đình dành thời gian để học

hỏi, yêu thương, làm việc và chia sẻ cùng nhau!

Theo cuộc thăm dò dư luận gần đây của tờ U.S. News & World Report, có tới 90% trong số người được hỏi cảm thấy đất nước đang trượt sâu vào sự suy thoái đạo đức. Cuộc thăm dò đó cũng cho thấy 62% cảm

thấy ti-vi có tác động không tốt đến đạo đức và các giá trị tinh thần. Vậy tại sao có rất nhiều người xem ti-vi?

Khi những chỉ số xã hội về tội phạm, sử dụng ma túy, quan hệ tình dục bừa bãi, và bạo lực đang ngày một leo thang mà không có dấu hiệu dừng lại, chúng ta không nên

quên rằng chỉ số quan trọng nhất trong bất cứ xã hội nào là sự cam kết yêu thương, nuôi dưỡng và dìu dắt con cái, thế hệ tương lai của đất nước. Lũ trẻ học được những bài học có tính nhân bản nhất không phải từ các siêu nhân hoặc thần tượng (chính khách, nghệ sĩ …) mà từ chính

gia đình đầy tình yêu thương đã đọc sách cùng chúng, trò chuyện, làm việc với chúng, lắng nghe chúng, và dành những khoảng thời gian hạnh phúc bên nhau. Khi đứa trẻ cảm thấy được yêu thương, thực sự được yêu thương, chúng sẽ trưởng thành!

Hãy suy ngẫm xem:

Khoảnh khắc đáng nhớ nhất của gia đình trong cuộc đời bạn là gì? Giả sử bạn đang hấp hối. Liệu bạn có mong muốn dành nhiều thời gian hơn nữa để xem ti-vi không?

Giả sử bạn đang hấp hối. Liệu bạn có mong muốn dành nhiều thời gian hơn nữa để xem TV không?

Trong cuốn sách Thời gian cho cuộc sống, nhà xã hội học John Robinson và Geoffrey Godbey đã thống kê trung bình người Mỹ dành 13 trong số 40 tiếng thời gian rảnh rỗi của mình mỗi tuần để xem ti-vi. Điều này cho thấy chúng ta không "bận rộn" đến

mức như chúng ta vẫn nghĩ.

Trong cuốn sách Chiến lược đại dương xanh, tác giả Marilyn Ferguson có viết: "Trước khi lựa chọn công cụ và công nghệ, chúng ta phải lựa chọn ước mơ và những giá trị, bởi vì có những công nghệ sẽ phục vụ cho chúng,

nhưng cũng có công nghệ lại làm chúng không thể đạt được những giá trị và ước mơ đó”.

Một điều ngày càng rõ ràng là những thay đổi trong cơ sở vật chất đang làm đảo lộn mọi thứ. Hầu hết mọi doanh nghiệp đều không ngừng phát minh và tái cơ cấu

để nâng cao khả năng cạnh tranh. Toàn cầu hóa về công nghệ và thị trường đang đe dọa sự tồn tại không chỉ của các doanh nghiệp mà còn gồm cả thể chế chính phủ, hệ thống y tế, giáo dục. Mọi lĩnh vực – trong đó có cả gia đình – đều đang bị tác động mạnh mẽ hơn bao giờ

hết.

Những thay đổi này đại diện cho sự chuyển đổi sâu sắc trong cơ sở hạ tầng, nền móng của xã hội chúng ta. Theo Stanley M. Davis, một người bạn và một đồng nghiệp của tôi trong rất nhiều các cuộc hội thảo về phát triển cấp cao, có nói: “Khi cơ sở hạ tầng

thay đổi, mọi thứ khác cũng thay đổi theo". Những thay đổi về cơ sở vật chất cũng giống như việc quay bánh răng lớn nhất, sau đó truyền đến những bánh răng nhỏ hơn và dần dần những bánh răng nhỏ nhất, cuối cùng, cũng chuyển động theo. Mọi tổ chức đều đang bị ảnh hưởng,

trong đó có cả gia đình".

Khi chúng ta chuyển cơ sở hạ tầng từ công nghiệp sang thông tin, mọi thứ đều bị đảo lộn và phải tìm lại phương hướng. Thế nhưng có rất nhiều người lại hoàn toàn không biết những gì đang diễn ra. Ngay cả khi họ cảm nhận được và lo lắng, họ cũng

không biết tại sao và cần phải làm gì.

Đu xà cao… mà không có thiết bị bảo hiểm!

Gia đình chính là nơi mà sự thay đổi trong cơ sở hạ tầng tác động sâu sắc nhất. Ngày nay, việc tạo dựng một gia đình hạnh phúc cũng giống như việc cố gắng trình

diễn màn đu xà trên cao – một màn biểu diễn cần đến kỹ năng thành thạo và sự phối hợp ăn ý – nhưng không hề có thiết bị bảo hiểm!

Trước kia chúng ta có thiết bị bảo hiểm. Đó là những đạo luật để điều chỉnh gia đình. Xã hội coi trọng, củng cố nó. Và đến lượt gia đình

thì lại củng cố xã hội. Nhưng giờ thì không còn thiết bị bảo hiểm nữa. Văn hóa, kinh tế và luật pháp tách khỏi gia đình. Công nghệ làm gia tăng sự tách biệt đó.

Trong bài phát biểu năm 1992, Cơ quan phòng chống và xét xử tội phạm vị thành niên của Hoa Kỳ đã tổng kết

hàng trăm nghiên cứu về thay đổi môi trường trong những năm gần đây:

Điều trớ trêu là trong hai thập kỷ vừa qua, điều kiện kinh tế, quy tắc văn hóa và luật pháp liên bang đã góp phần tạo ra môi trường khiến cho các gia đình trở nên kém ổn định và thiếu

bền vững…

Tất cả những thay đổi này diễn ra tiệm tiến khiến không mấy ai nhận ra. Cũng giống như câu chuyện của tác gia kiêm nhà phê bình Malcolm Muggeridge kể về những con ếch bị giết mà không hề kháng cự bằng cách bị luộc sống trong vạc nước. Thông

thường một con ếch khi bị bỏ vào nước sôi, nó sẽ nhảy ra ngoài để trốn thoát. Nhưng những con ếch này lại không nhảy ra. Chúng thậm chí còn không kháng cự lại. Tại sao vậy? Bởi vì khi chúng bị vứt vào vạc, nước mới chỉ âm ấm. Dần dần nhiệt độ mới tăng lên. Nước bắt đầu

ấm dần… rồi ấm hơn… rồi nóng lên… và sôi lên. Sự thay đổi đó diễn ra rất chậm nên con ếch đã quen dần với môi trường mới cho đến khi quá muộn!

Điều tương tự cũng diễn ra đối với những tác động trong thế giới này. Chúng ta quen dần với chúng và cảm thấy thoải

mái khi sống như vậy – ngay cả khi chúng đang giết dần mòn chúng ta và gia đình. Giáo hoàng Alexander từng nói:

Thói vô đạo đức là tên quái vật xấu xa, Vì căm ghét nên con người ta lại càng muốn nhìn; Nhưng nếu nhìn nhiều, và quen với nó, ban đầu chúng ta sẽ cố chịu

đựng, sau đó là thương cảm, và cuối cùng là đi theo.

Đó là quá trình gây tê, mà chúng ta đang mắc phải một cách tiệm tiến - khi chúng ta đánh giá thấp những quy tắc đạo đức trước những giá trị xã hội đang biến động. Những tác động văn hóa mạnh mẽ này về

cơ bản làm thay đổi ý thức đạo đức để phân biệt cái gì đúng, cái gì sai. Thậm chí chúng ta bắt đầu đánh đồng những giá trị xã hội với quy tắc đạo đức. Đúng, sai, xấu, tốt trở thành trò biện luận trong tay thể chế xã hội hiện hành. Chúng ta đã mất phương hướng đạo đức. Sự nhiễu

sóng khiến cho việc truyền đạt thông điệp rõ ràng từ trạm kiểm soát trở nên khó khăn.

Và, hãy vận dụng hình ảnh ẩn dụ về chiếc máy bay, chúng ta cảm thấy chóng mặt khi ở trên cao. Điều này đôi khi vẫn xảy ra với người phi công, như lúc họ bay mà không sử dụng các

thiết bị hỗ trợ và đang đi qua vùng nhiều mây. Anh ta không thể cảm nhận được xung quanh, thậm chí không cảm nhận được ngay chỗ anh ta đang ngồi (sự cảm nhận là sự phản hồi của các dây thần kinh trong cơ bắp và khớp), hay cảm giác có được từ cơ quan thăng bằng trong

tai để biết được hướng nào là đi lên – bởi vì cả hai cơ chế phản ứng này phụ thuộc vào việc định hướng đúng theo lực hút của trái đất. Vì thế, khi trí não đang vật lộn để giải mã thông điệp nhận được từ các giác quan khác mà không có thông điệp từ thị giác, hậu quả có thể là việc giải mã sai

hoặc xung đột cảm giác. Kết quả là chúng ta hoa mắt, cảm giác quay cuồng.

Tương tự như vậy, khi đối mặt với Khi đối mặt với những tác động cực kỳ mạnh mẽ, chúng ta sẽ cảm thấy hoa mắt về tinh thần hay về lương tâm. Chúng ta bị mất phương hướng.

Chiếc la bàn lương tâm bị vứt bỏ.

những tác động cực kỳ mạnh mẽ - chẳng hạn, trước ma thuật của hệ thống truyền thông cường điệu, dối trá thâm niên, chúng ta sẽ cảm thấy hoa mắt về tinh thần hay về lương tâm. Chúng ta bị mất phương hướng. Chiếc la bàn

lương tâm bị vứt bỏ, thậm chí chúng ta còn không biết đến nó. Chiếc kim la bàn trong những điều kiện ít hỗn loạn hơn thì có thể dễ dàng chỉ về "hướng Bắc" – một cách ví von về những quy tắc đạo đức, nhưng trước những dòng điện và từ trường cao của trận bão thì sẽ bị trục trặc.

Hình ảnh ẩn dụ về chiếc la bàn Để mô tả điều này trong bài thuyết trình – và giải thích 5 điều quan trọng liên quan khác, tôi thường đứng trước khán giả, yêu cầu họ hãy nhắm mắt lại. Tôi nói: “Bây giờ, không ai được hé mắt, tất cả hãy chỉ về hướng Bắc”. Có một chút bối rối,

phân vân khi họ chỉ tay về hướng mà họ cho là hướng Bắc.

Sau đó tôi yêu cầu họ mở mắt ra và xem mọi người đang chỉ đi đâu. Lúc đó mọi người cười ồ lên, bởi vì họ nhận ra rằng mọi người đang chỉ về rất nhiều hướng – thậm chí có người chỉ lên trên.

Sau đó tôi lấy ra một chiếc la bàn, chỉ cho họ đâu là hướng Bắc và giải thích chiếc la bàn vẫn luôn chỉ về cùng một hướng. Nó không bao giờ thay đổi. Đó là do lực từ trường tự nhiên của trái đất. Tôi đã sử dụng cách này ở rất nhiều nơi trên thế giới, ngay cả khi trên những

chiếc tàu biển hay trong những lần phát sóng qua vệ tinh với hàng trăm ngàn khán giả từ khắp nơi trên thế giới. Đó là cách hiệu quả nhất để truyền tải thông điệp: có những điều không thay đổi giống như từ trường luôn luôn hướng về phía Bắc.

Điều thứ nhất: Giống

như việc có một “hướng Bắc nam châm”, trong cuộc sống cũng có những quy tắc tự nhiên bất biến, điều chỉnh mọi hành vi và kết quả.

Sau đó tôi tiếp tục chỉ ra sự khác biệt giữa “quy tắc” và hành vi. Tôi giơ cái la bàn trong suốt lên trên cao để mọi người có thể nhìn thấy

kim chỉ hướng Bắc cũng như mũi tên chỉ hướng đi. Tôi đưa cái la bàn quay một vòng xung quanh để mọi người thấy: trong khi mũi tên chỉ hướng đi thay đổi, kim chỉ hướng Bắc vẫn không thay đổi. Vì thế, nếu muốn đi về hướng Đông, bạn chỉ cần chỉnh mũi tên một góc 90 độ

về bên phải của chiếc kim chỉ hướng Bắc và đi theo hướng mũi tên.

"Mũi tên hướng đi" là một cách diễn tả rất thú vị, vì nó thể hiện chính xác những gì mà mọi người làm trên thực tế; nói cách khác, hành vi xuất phát từ những giá trị cơ bản hoặc những gì mà họ cho là quan trọng.

Mọi người có thể đi theo ý chí và mong muốn của chính mình, nhưng kim chỉ hướng Bắc thì hoàn toàn độc lập với những ý chí và mong muốn đó.

Điều thứ hai là: Có sự khác biệt giữa quy tắc (hay "mũi tên hướng Bắc") và hành vi của chúng ta ("mũi tên hướng đi").

Cách mô tả này dẫn tôi đến điều thứ ba: Có sự khác biệt giữa hệ thống tự nhiên (tức là dựa trên những quy tắc) và hệ thống xã hội (tức là dựa trên những giá trị và hành vi). Để minh họa điều này, tôi đã hỏi họ: “Có bao nhiêu người đã từng ‘học thi nhồi nhét’ ở trường?”. Hầu

như mọi người đều giơ tay. Tôi lại hỏi: “Có bao nhiêu người đã từng làm việc ở nông trang?”. Khoảng 10 đến 20% số người giơ tay. Tôi lại hỏi những người này: “Có bao nhiêu người đã từng “làm việc nhồi nhét” ở nông trang?”. Họ đã cười ồ lên, mọi người ngay lập tức nhận ra

rằng bạn không thể làm việc như vậy ở nông trang được. Nếu bạn quên mất việc trồng cây vào mùa xuân và bỏ lỡ cả mùa hè, để chạy đua thời gian bạn quyết làm việc cật lực vào mùa thu và mong đợi gặt hái được một vụ mùa. Đó là điều không thể, thậm chí vô lý.